மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR

மே '83 ரூ.1-50



...மே டாக்டராகலாமா?

லா.ச.ரா. (குறுநாவல்)

மங்கையர் மலர்

மே 1983

அட்டை வண்ணப்படம்: ஸுபா

சந்தா விவரம்

தனிப்பிரதி ரூ. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032 (Phone: 431543)

Assistant Editor: Manjula Ramesh

"ஒரு தடவை அசுரர்களும் பூத கணங்களும் சேர்ந்து துரியோதனனை அடித்துத் தரதரவென்று இழுத்துக் கொண்டு போனார்களாம். 'பொல்லாத துரியோதனன் நன்றாக அனுபவிக்கட்டும் அப்போதுதான் நல்ல புத்தி வரும்' என்று தருமனைத் தவிர்த்துச் சகோதரர்கள் நான்கு பேர்களும் சிரித்தார்களாம். அப்போது தருமன் தடுத்துச் சொன்னானும்:

''நமக்குள் ஆயிரம் பேதங்கள் இருக்கலாம். சண்டை போட்டுக் கொள்ளலாம். பாண்டவர்கள் ஐவராகவும், கௌரவர்கள் நூறு பேராகவும் பிரிந்து நிற்கலாம். ஆனால் அந்நியன் யாரேனும் வரும்போது நாம் நூற்றி ஐந்து பேர். ஞாபகமிருக்கட்டும். நமக்குள்ளே உள்ள பேதங்களை மற்றவன் பயன் படுத்திக்கொள்ள விடக் கூடாது...''

சுவாமிகளின் உற்சாகமான தோற்றம்



நாம் அனைவரும் உடன் பிறந்தோரே!

என்று அறிவுரை சொன்னானும். பிறகு பீமனும், அர்ச்சுனனும் சென்று துரியோதனனை மீட்டதாகச் சொல்கிறது மகாபாரதம். அதே போல நமக்குள் ஒற்றுமை வேற்றுமைகள் இருந்தாலும் அதை மற்றவர்கள் பயன்படுத்திக்கொள்ள விடக் கூடாது. நம்முடைய பலவீனங்களைக் காட்டித் தோற்கக் கூடாது. நாம் அனைவரும் சகோதரர்களே...''

என்று முழங்கினார் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் சமீபத்தில் சென்னையையே ஒரு கலக்கு கலக்கிவிட்டு முடிந்த இந்திய சமயக் கலைவிழா மகாநாட்டில்தான் இக்கதையைச் சொன்னார் ஸ்ரீ சுவாமிகள். ஐந்து



திருமதி சுராஜு குத்துவிளக்கை ஏற்றி மாதர் தினத்தைத் தொடங்கி வைக்கிறார்.

நாட்களையும் ஐந்து திருவிழா நாட்களாகக் கொண்டாடி முடித்தார்கள்.

''இந்திய சமயங்கள் அனைத்தும் சமமானவையே. தத்தம் மதத்தில் அவரவர் பற்றுக் கொண்டு வாழவேண்டும். என்னுதுதான் உயர்ந்தது என்று சொல்லும்போதுதான் அங்கே சண்டைகள் ஆரம்பமாகின்றன.''

என்றார் முதல் நாள் விழாவில் பேசிய திரு. ம. பொ. சி.

''இப்பொழுது சமூகம் போய்க் கொண்டிருக்கும் நிலையைப் பார்க்கும்போது பயமாக இருக்கிறது. ஒழுக்கம் உயிரினும் மேலானது. ஆனால் நாம் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம்? ஆபாசப் படங்களும், அருவருப்பான கதைகளும் ஒழுக்கத்தையே கேலி செய்யும் படைப்புக்களையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். ஆபாசத்தையே சகஜமாகப் பார்க்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டோம். இதே போக்கு நீடிக்குமானால் நம்முடைய அடுத்த சந்ததியைப் பற்றி நினைக்கவே பயமாக இருக்கிறது''

திரு. ம. பொ. சி.



என்றார் திரு ''சோ''.

இந்தப் பயம் விழாவின் போட்டிகளில் கலந்துகொண்ட மாணவ, மாணவிகளைப் பார்க்கும்போது ஏற்படுகிறது. போட்டிகளில் கேட்கப்பட்ட சமய சம்பந்தமான மிகச் சாதாரண கேள்விகளுக்குக் கூட அவர்களுக்குப் பதில் தெரியவில்லை. விஞ்ஞான, தொழில் முன்னேற்றங்கள் ஆயிரந்தான் ஏற்பட்டாலும் மனத்திற்குச் சாந்தி உண்டானால்தான் மற்றவை ஏற்படும். சாந்தியை, ஆத்ம திருப்தியை, வாழ்க்கையை வழிமுறையை, நெறிக் கோட்பாட்டைத் தருவது, மதம்.

ஒருவன் எந்த மதத்தைப் பின்பற்றினால் என்ன? அதன் ஆழ்ந்த பொருளையும், அது கூறும் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டையும், பண்பாட்டையும் பின்பற்றி உயர்ந்தால்தான் அவன் மனிதனாகிறான். மனிதன் மனிதனாக வாழத்தான் இந்தப் பூவுலகில் பிறக்கிறான். மற்றைய சாதனைகள் அனைத்தும் இரண்டாம் பட்சம்தான்.

குழந்தைகள் தினம், பெண்கள் தினம் இளைஞர் தினம், ஹரிஜன தினம் ,என நடத்திய அத்தனை நாட்களிலும் வந்து பேசிய அனைத்துச் சிறப்புப் பேச்சாளர்களும் இதைத்தான் வலியுறுத்தினார்கள்.

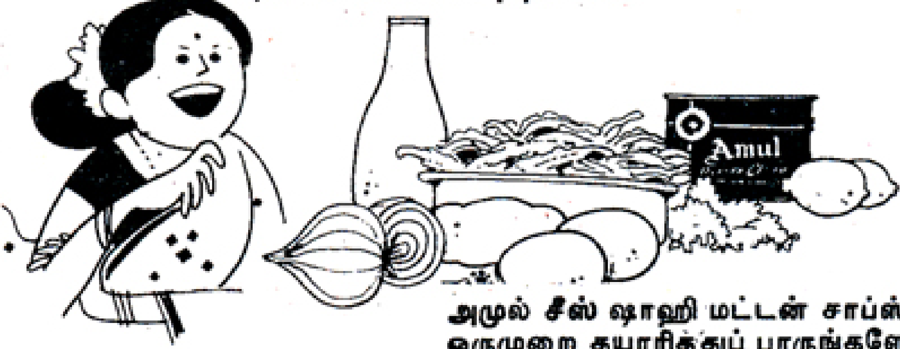
இவ்விழாவை யொட்டி நடந்த கண்காட்சியில் நம் பண்பாட்டை விளக்கும் பல அரங்குகள் இருந்தன. ராமாயண மகாபாரதக் கதைகளை வண்ண ஓவியங்களாகத் தீட்டியிருந்தார்கள் ஓவியர்கள். நாம் செய்யும் பண்டிகைகளில் எத்தனை அர்த்தம் உள்ளது என்று விளக்கி யிருந்தார்கள், மண்டே சேரிடி கிளப் அங்கத்தினர்கள். இயற்கை வழி இறைவனைப் பூஜிக்க 'நந்தவனம்', அமைத்திருந்தார் திரு இந்திரா சென்.

ஐந்து நாள் விழாவும் முடிந்த பிறகு ஒரு பெருமூச்சுத்தான் விட முடிந்தது. பண்பாட்டையும், எதிர்கால சந்ததியினரையும் காக்கும் பொறுப்பைக் கையில் வைத்திருப்பவர்கள் இன்றைய தாய்மார்கள். ஸ்ரீ சுவாமிகள் அருளுரை கூறியது போல,

''நாம் புதிதாக இனி ஒன்றையும் உருவாக்கப் போவதில்லை. ஆனால் நம் முன்னோர்கள் நமக்குத் தந்து விட்டுச் சென்ற செல்வங்களைக் காத்து நம் எதிர்காலச் சந்ததிக்குத் தந்தாலே போதும். புராதனச் செல்வங்களை அழியாமல் பார்த்துக்கொண்டால் அதுவே எதிர்கால வழித் தோன்றலுக்குச் செய்யும் பெரிய சேவை'' இல்லையா?

—மஞ்சுளா ரமேஷ்

கேள்விப்பட்ட பல சீஸ்களில் ஒன்று—அமுல்சீஸ் ஒருமுறை அது சுவைக்கப்பட்டது, மறக்கப்பட்டன மற்றவை.



அமுல் சீஸ் ஷாஹி மட்டன் சாப்ஸ் ஒருமுறை தயாரித்துப் பாருங்களேன்!

அமுல் சீஸ் ஷாஹி மட்டன் சாப்ஸ்
(சுமார் 14 தயாரிக்க)

½ கிலோ மட்டன் சாப்ஸ் தனித்தனி துண்டுகள்
1 கோப்பை பால்
1 வெங்காயம்—சன்னமாக பெரிய கீற்றுகளாக நறுக்கப்பட்டது.
2 பெரிய உருளைக்கிழங்குகள்—அவித்து தோலுரித்து மசிக்கப்பட்டவை.
4 பச்சை மிளகாய்—பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்டது.
1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா.
1 சிறிய பச்சை கொத்த மல்லிக் கட்டு—பொடியாக நறுக்கப்பட்டது.
2 எலுமிச்சம்பழச் சாறு.
100 கிராம் அமுல் சீஸ்—சீவப்பட்டது.
1 முட்டை.
2 ரொட்டித் துண்டுகளின் தூள்.
பொரிப்பதற்கான எண்ணெய்.
அழகுப்படுத்துவதற்கான வெள்ளிக் காகிதம்

மட்டன் சாப், அதன் எலும்பிலிருந்து மாமிசம் பிரியும் அளவுக்கு பால் மற்றும் வெங்காயத்துடன் சேர்த்து அதை கொதிக்க வைக்கவும், சிறிதளவுகூட நீர் மிஞ்சாது, எலும்பிலிருந்து மட்டனையும் கொழுப்பையும் பிரிக்கவும். கொழுப்பை எறிந்து விடவும். எலும்பை தனியாக வைக்கவும். மாமிசத்தை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

மாமிசத்துடன், உருளைக் கிழங்கு, பச்சை மிளகாய், பச்சைக் கொத்தமல்லி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஆகிய வற்றைச் சேர்க்கவும். பின்பு, அத்துடன் கரம் மசாலா, உப்பு மற்றும் சீஸ் சேர்க்கவும். பின்பு, எலும்புகளின் எண்ணிக்கை அளவு மாமிசத்தை பிரித்துக் கொள்ளவும். அதன் எண்ணிக்கை சுமார் 12-14 இருக்கும். எலும்பின் மேல் பகுதி இணைப்பை பிரிக்கவும், இப்போது மீதி இருப்பது நேரான எலும்புகள். இந்த எலும்பில் மாமிச உருளைக் கிழங்கு மசாலாவை நீண்ட வடிவில் சுற்றவும்; 3 சென்டி மீட்டர் எலும்புப் பகுதி காணப்படும் அளவுக்கு விட்டு மீதிப் பகுதியைச் சுற்றவும்.

நன்கு கலக்கப்பட்ட முட்டையில், ஒவ்வொரு ஷாஹி மட்டன் சாப் துண்டையும் நன்கு நனைக்கவும்-அதன்மீது ரொட்டித் தூளைப் பரப்பவும். பின்பு தாராளமான நெய் அல்லது எண்ணெயில் அவற்றை சிவப்பாகும்வரை மொருமொருப்பாக வறுக்கவும். நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் எலும்புப் பகுதியில் 3 x 2 சென்டி மீட்டர் அளவிலுள்ள வெள்ளிக் காகிதம் சுற்றவும். சூடாகப் பரிமாறவும் புதினாச் சட்னியுடன் சேர்த்து.

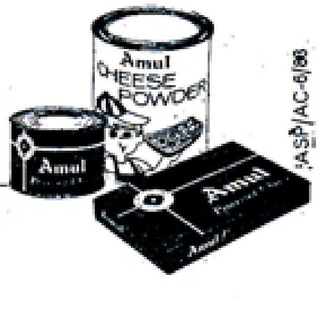
புதினாச் சட்னி

1 சிறிய கட்டு பச்சைப் புதினா—இலைகளை ஆய்ந்து கழுவப்பட்டது.
2 நடுத்தரமான வெங்காயம்—பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்டது.
10-12 பச்சை மிளகாய்—காம்பு நீக்கப்பட்டது.
1 மாங்காய் (உங்கள் சுவைக் கேற்ப)—தோலை சீவி உள்ளிருக்கும் விதையை எடுத்து விட்டு, துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்டது.
அல்லது ஒரு மேசைக் கரண்டி மாதுளை முத்துக்கள்.
1 தேக்கரண்டி சீரகம்.
1 தேக்கரண்டி உப்பு.

இவற்றை அரைத்து சிறிது பசைபோல் ஆக்கவும். இப்போது புதிய புதினா சட்னியை பரிமாறவும்.

அமுல் சீஸ் மிகவும் சிறந்தது. அது ஒவ்வொரு தின்பண்டத்துக்கும் அதிக சுவையும் போஷாக்கும் அளிக்கின்றன. அதில் எளிதில் சீரணமாகும் 23% புரதம் அடங்கியுள்ளது. போதுமான கால்ஷியமும் வைட்டமின் ஏயும் நிறைந்துள்ளன. அதோடு, இதை சுவைப்பதால் ஏற்படும் இன்பமே அலாதி!

அமுல் சீஸ்



ASP/AC-6/88

குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண். 10, ஆனந்த் 388 001 குஜராத் மாநிலம்.

பார்த்துக்கொண்டா இருப்பது?

வாங்குவோருக்கு.... (1)

சமீபகாலமாக வீட்டுக்கு வீடு சாமான்களைப் போடுவது, அரிசி மூட்டையாகக் கொடுப்பது, வெண்ணெய் கொண்டு வந்து தருவது இதுபோன்ற வியாபாரங்கள் அதிகமாகிவிட்டன. தவிர வீதியில் விற்பது, அலுவலகங்களில் கொண்டு வந்து விற்பது போன்ற வியாபாரங்களும் பெருகிவிட்டன. தரமான பொருள்கள் எங்கு விற்கின்றன என்பதைத் தேடிக் கண்டு பிடித்து வாங்குவது என்ற தன்மை குறைந்து விட்டது.

காரணம் நாளுக்கு நாள் நிற்க நேரமில்லாமல் ஓடுவதற்கும் சம்பாதிப்பதற்குமே சரியாக இருக்கிறது. ஆனால் மலைக் கோடியில் பாடுபட்டுத்தெருக்கோடியில்தாரைவார்த்த' கதையாய் அத்தனை பாடுபட்டுச் சம்பாதித்த பணத்தை பிறரிடம் ஏமாந்து தரவேண்டாமா!

எனவே நமக்கு அலைந்து திரிந்து நல்ல பொருள் வாங்க நேரமில்லையென்றாலும், வாங்குவோரிடம் ஏமாறாமல் வாங்கலாம். இந்த ஏமாற்று அல்லது ஏமாறுதல் என்பது ஒவ்வொரு இடத்திலும் எப்படி எப்படி அமைகிறது என்பதை வரிசையாகப் பார்க்கலாம். அந்த வரிசையில் முதலில் அரிசியைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

இப்போதெல்லாம் 'ஆந்திரா அரிசி' என்று சொல்லிக் கொண்டு வீடு வீடாகக் கொண்டு வந்து போடுபவர்கள் பெருகி வருகிறார்கள். இவர்கள் மூட்டையாகக் கொண்டு வந்து போட்டுவிடுகிறார்கள். மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் பணத்தை வசூலிக்கவும், கடைசி வாரத்தை மூட்டையைப் போடவும் தேர்ந்தெடுத்து வைத்திருக்கும் தேர்ந்த மனோதத்துவ நிபுணர்கள் இவர்கள்.





கடைசி வாரம் கையில் காசுக்குத் தட்டுப்பாடுதான். அரிசியும் அநேகமாகத் தீர்ந்திருக்கும். என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் மூட்டையைச் சுமந்து வரும் அரிசிக்காரர் தெய்வமாகத் தோன்றுவதில் ஆச்சரியம் என்ன இருக்கிறது?

அரிசி நல்ல அரிசிதானா? பழையதா, குழைந்து விடுமா? அளவு சரியாக இருக்கிறதா? இதற்கெல்லாம் நேரம் இருப்பதில்லை. விடியற்காலையில் கொண்டு வந்து மூட்டையைத் தள்ளிவிட்டுப் போகும்போது என்னத்தை யோசிப்பது?

இதையெல்லாம் வைத்துப் பார்க்கும் போது நாம் கொடுக்கும் காசுக்கு நஷ்டமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசிக்காரர் வந்தவுடன் அவர் மூட்டையில் இருப்பதாகச் சொல்லும் அளவு சரிதானா என்று பார்க்க வேண்டும். அதற்கென்று ஒரு பதினைந்து நிமிஷம் ஒதுக்கி அளந்து பார்த்து விடுவது நல்லது. அதிலும் அவர் வைத்திருக்கும் படி சரிதானா என்பதையும் ஒரு கண் பார்த்துக்கொள்ளலாமே!

சில இல்லத்தரசிகள் மிக சாமர்த்தியசாலிகள். தங்கள் வீட்டுப் படியையே தந்து அளக்கச் சொல்வார்கள். அவர்கள் வழியை நாமும் பின்பற்றலாமே! அப்போது நமக்கும் சந்தேகமாக இருக்காது! 'இருபத்திரண்டுபடி மூட்டையில்இருக்குன்னு சொன்னீங்க; இருபது நாளைக்குக் கூட வரலையே' என்று அவர் அடுத்த தடவை வரும்போது சண்டை பிடிக்க வேண்டாமே!

இன்ஞென்று அரிசியின் தரம். அவர் ''இந்தத் தடவை உங்களுக்கோசரம் ஸ்பெஷ லாச் சொல்லி நெல்லூர் அரிசி கொண்டு வந்திருக்கேன்மா. நல்ல அருமையான ரகம்''

என்பார். ஆனுல் அது நெல்லூர் அரிசி தாஞ, பழைய அரிசிதாஞ என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வது? தரமான அரிசி விற்கும் கடைகளில் நல்ல நெல்லூர் அரிசி கிடைக் கும். அதைப் பார்த்து விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டீர்களாஞல், அப்புறம் குழைந்து போகும் சாதத்தை வைத்துக் கொண்டு விழிக்க அவசியமில்லே. 'ஐ. ஆர். 8' அரிசியை உங்கள் தலேயில் கட்டிவிட்டு, நெல்லூர் அரிசிக்கான பணத்தை எண்ணிக் கொண்டு போக மாட்டார் அவர்.

இன்ஞெரு விஷயம், அரிசியின் விலே. வீட்டில்தான் மூட்டை அரிசி இருக்கே என்று கடைகளுக்கு மற்ற சாமான்களே வாங்கப் போகும்போது அந்தப் பக்கம்கூடத் திரும்பாமல் இருந்து விடாதீர்கள்.

நல்ல பழைய அரிசி என்ன விலே, சுமா ரான ரகம் எப்படி இருக்கிறது, புது அரி சியை எப்படி விற்கிருர்கள் என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். கடையில் சாமான்களேக் கட்டுவதற்காக நிற்கும் நேரத்தில் இதை யெல்லாம் ஆராயலாம். எந்தக் கடைக் காரரும் வாங்குகிற சாமாஞுக்குத்தான் விலே கேட்க வேண்டும் என்று சொல்ல மாட்டார்.

இப்படி அரிசியின் விலே ஏற்ற இறக்கங் களேத் தெரிந்து கொண்டீர்களாஞல், ஏதோ ஒரு விலேயை நிர்ணயித்துக் கொண்டு அரிசி மூட்டையைக் கொண்டு வந்து உங்கள் வீட் டில் போட முடியாது. மூட்டை வாங்கு பவர்கள் என்று இல்லே. சாதாரணமாகக் கடைகளில் வாங்குபவர்கள் கூட இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

எந்தவொரு சாமான் வாங்கும்போதும் மற்றவற்றைப் பற்றியும் பல கடைகளில் விசாரித்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இதஞல் ஒருவரும் உங்களே ஏமாற்ற முடி யாது. ஏனெனில் இந்தச் சாமானின் விலே இதுதான் என்பது யாருக்குத் தெரியும்? எல் லாச் சாமான்களேப் பற்றிப் பத்திரிகை களிலும் போடுவதில்லே.

இந்த மாதம் அரிசி கொண்டு வந்து போடுபவர் மீண்டும் அடுத்த மாதம்தான் போடுவார். அது நன்ருக நமக்குத் திருப்தி கரமாக இல்லாவிட்டால் கூட, மூட்டை அரிசியை வைத்துக் கொண்டு பார்த்துக்- கொண்டா இருக்க முடியும்? சமைத்துச் சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்; சாப் பிட்டதற்குப் பணம் கொடுத்துத்தான் ஆக வேண்டும்.

இதை வைத்துக் கொண்டே எதையும் தலேயில் கட்டுவது என்று தீர்மானிக்கலாம். இத்தனே வழிமுறைகளில் ஏமாற வாய்ப்பு உண்டு என்று சொல்வதால் வியாபாரம் செய்யும் அனேவருமே ஏமாற்றுகிருர்கள்என்று அர்த்தமில்லே. பரம்பரை பரம்பரையாக நாணயமாக இந்த வழியில் வியாபாரம் செய்து வருபவர்களும் ஏராளமாக இருக் கிருர்கள். இவர்களின் நடுவே சிலர் இப்படிப் புகுந்து விடுகிருர்கள்.

பிறகு சந்தேகப்பட்டுக் கொண்டோ, அனு வசியச் சண்டை சச்சரவு இட்டுக் கொள் வதை விட முதலிலேயே அனேத்தையும் கண்காணித்து விட்டால்...? சந்தோஷமான குடும்ப நண்பராகவே அவரை ஆக்கிக்கொள் ளலாமே!

கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதிக்கும் பணத்தை ஏமாந்து பிறர் கையில் கொடுத்துவிட்டு, மீண்டும் சம்பாதிக்க ஓடுவதில் அர்த்தம் என்ன இருக்கிறது?

—பவித்ரா



சமையலறையில் கரப்பான் தொல்லே அதிகமாக இருந்தால் இரவு எல்லா வேலேகளும் முடிந்த பிறகு சமையல் அறையிலிருந்து தண்ணீர் போகும் பகுதியில் சிறிது மண்ணெண்ணேயைத் தெளித்து விடுங்கள். சமையலறை யின் தரைப் பகுதிகளிலும் மண்ணெண் ணேயில் நனேத்த துணியால் துடைத்து விடுங்கள். சில நாட்களில் கரப் பான்கள் காணுமல் போய்விடும்.

—ஏ.கே.நாசர்

அருமை, பெருமையாக வளர்க்கும் பூச்செடிகளில் பூச்சியா? இரசாயன மருந்துகள் வாங்க முடியாதா? கவலேயே படத் தேவையில்லே. 100 கிராம் கடுகை நன்ருக அரைத்து அரை பக்கெட் தண்ணீரில் கரைத்து கைகளால் பாதிக்கப்பட்ட செடி களின் மேல் அள்ளித் தெளித்தால் பலன் தெரியும்.

—எஸ். இ. பாத்திமா


மங்கல மதிமுகத்தில் மெருகூட்ட
ஐடெக்ஸ்
டீலக்ஸ் குங்குமம்
matt finish
நாடெங்கணும் நாகரீக நங்கையர்
நாடி அணிவது ஐடெக்ஸ் குங்குமம்.
மங்கையரின் மலர்முகத்தின் இன்னழகை
எடுத்துக் காட்டுவதற்கெனவே
14 கண்கவர் வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.
சாஸ்திரிய முறைப்படி தயாரிக்கப்படும்
ஐடெக்ஸ் குங்குமம் சருமத்திற்கு எவ்வித
தீங்கும் விளைவிக்காதது.
EYETEX
EYETEX
ஐடெக்ஸ்
40 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்
அரவிந்த் லேபரட்ரீஸ்.
சென்னை-600 033

காலேஜில் வைஜயந்தியின் சிநேகிதத்தை முக்கியமாகச் சொல்ல வேண்டும். வைஜயந்தி வாட்ட சாட்டமாக இருந்தாள். அவளுக்கு முகத்தில் கைகளில் எல்லாம் லேசாக ரோமம் இருந்தது. சின்னுவைப் பார்த்து சிரித்தாள் வீட்டுக்கு வா என்று அழைத்தாள். வைஜயந்தியின் வீடு வசதிப்புறத்தில் இருந்தது. நாய் இருந்தது. புல் சதுரம் இருந்தது. அதில் போட்டு உட்கார்ந்து கொள்ள நிறைய நாற்காலிகள் இருந்தன. வேலைக்காரனை வைஜயந்தி அதட்டினாள்.

வைஜயந்திக்கென்று தனிப்பட்டு ஒரு அறை இருந்தது. அதில் பல பெண் நடிகைகள் போட்டோக்கள் இருந்தன. வைஜயந்தி ஒரு விதத்தில் தைரியமான ஆண் பிள்ளை போலத்தான் இருந்தாள். குரல் கூட சற்றே ஆண்மை கலந்ததாக இருந்தது. சட்டை ஆண்கள் போலத்தான் அடிக்கடி அணிந்து கொள்வாள். அதே போல் பாண்ட்டும். வைஜயந்தி கல்லூரியில் வாலிபால் பாஸ்கெட் பால் போன்ற மிகவும் வியர்க்கும் ஆட்டங்கள் ஆடுவாள். ஏதோ ஒரு பாலுக்கு அவள் காப்டன் என்பதும் என். சி. சி.யில் அவள் துப்பாக்கி பிடிப்பாள் என்பதும் டில்லிக்குத் தைரியமாகத் தனியே போய், பரேடில் எல்லாம் கலந்து கொண்டு வந்திருக்கிறவள் என்பதும் தெரிந்தது. வைஜயந்தி ஒரு விதத்தில் சின்னுவுக்கு ஹீரோ போலத்தான் இருந்தாள். வைஜயந்தியுடன் சாலையில் நடந்து சென்றால் அவளுக்குப் பயமில்லை. யாராவது பையன்கள் கலாட்டாப் பண்ணினால், வைஜயந்தி செருப்பை எடுத்துக் காட்டுவாள். கிட்ட வந்தால் அடிக்கக்கூட அடித்து விடுவாள். சின்னுவுக்கு வைஜய்ந்தியைப் பிடித்திருந்தது ஆச்சரியம் தான். 'வை' என்று சுருக்கமாக அவளைக் கூப்பிட்டார்கள். அவள் வீட்டுக் கதை எல்லாம் சொல்லுவாள். அப்பாவைத்தான் அவளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்குமாம். அம்மாவைப் பிடிக்காதாம். காரணம் அவள் அம்மா அப்படிப்பட்ட கிராதகி. கெட்ட குணம் உடையவள் என்று திட்டுவது சின்னுவுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. அப்பாதான் பாவம். கல்யாணம் செய்து கொண்டு அவஸ்தைப் படுகிறாராம். அப்பா 'வை' எது கேட்டாலும் கொடுத்து விடுவாராம். அம்மாவைப் போல இல்லையாம். சின்ன வயசில் இருந்தே அப்பா அவளை ஒரு மகன் போலத்தான் வளர்த்து வந்தாராம். குதிரை சவாரி எல்லாம் சொல்லித் தந்திருக்கிறாராம். காட்டில் சுடப் போகும்போது கூட்டிப் போவாராம். கேம்புக்குக் கூட்டிப் போவாராம். எங்கேயோ பெரிய எஸ்டேட் இருக்கிறதாம். சிலவேளை அப்பா அவளை 'ஜெயன்' என்று கூப்பிடுவாராம்.

''உன்னைப் பார்த்தாலே நீதான் ஏற்ற சினேகிதின்னு தெரிஞ்சு போச்சு. உன்னை விட்டு என்னால இருக்க முடியவில்லை. உன் கூட மற்ற பேர் பேசினா எனக்குப் பொறாமையா இருக்கு. இதில வித்தியாசமாகவோ தப்பாவோ ஏதும் நினைச்சுக்காதே. ஒரு பெண்ணும் பெண்ணும் தாய்மையா சிநேகிதமா இருக்க முடியும். இந்த சினேகிதத்திலே ஏதும் அபாசமோ ஆபத்தோ அசிங்கமோ கிடையாது இல்லையா'' என்றாள் வைஜயந்தி. அவ்வப்போது சின்னுவைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பேசுவாள். . வேண்டாம் என்று மறுத்தாலும் டிரஸ் வாங்கி அதைக் கட்டி விடுவாள். அழகு பார்ப்பாள். சின்னு நான் மட்டும் ஆம்பிளையா இருந்தா

எப்போதும் பெண்

சுஜாதா



உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிடுவேன்'' என்பாள்.

வக்கேஷனுக்கு ஊருக்குப் போயிருந்த போது சின்னுவுக்கு ஆறு பக்கத்துக்குக் கடிதம் எழுதினாள். அதைப் படித்துவிட்டு மது சின்னுவை ரொம்பக் கலாட்டாப் பண்ணினான்.

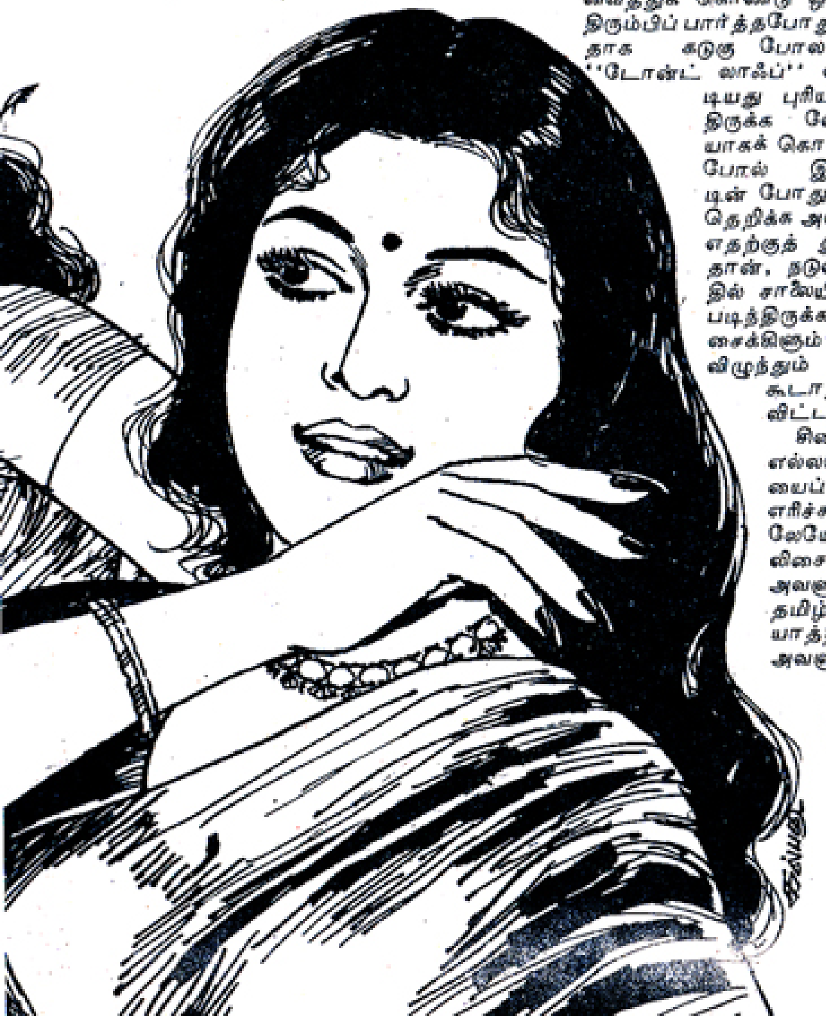
சின்னுவுக்கு வைஜயந்தி மேல் எந்தவித மான வெறுப்பும் ஏற்படவில்லை. அவன் மணி கணக்காகப் பேசிக் கொண்டிருப்பதை யெல்லாம் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப் பாள். எப்போதோ வைஜயந்தி எனக்கு ஒரு அம்மா வேண்டும் என்று சொன்னது ஆச்சரியமாகத்தான் இருந்தது. அவளுக்குத் தான் அம்மா இருக்கிறாளே என்று தோன்றி யது. கேட்டால் அம்மாவைப் பற்றி இன்னும் திட்ட ஆரம்பித்து விடுவாள். வைஜயந்தி யின் சிநேகம் ஒரு மாதிரியாகத்தான் இருந் தது. சம்பிரதாயமான ஒரு பெண்ணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சிநேகம் போலவே இல்லை. வைஜயந்தி சில சமயம் அவள் ஏதோ சின்னு வுக்கு ஒரு விதமான பாதுகாப்புக்காரி போல நடந்து கொள்வாள். ''இது உனக்கு நன்றாக இல்லை. உன் உயரத்துக்கு நீ இந்த கலர்தான் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று அதட்டுவாள். ஒவ்வொரு தடவையும் சின்னுவை தேறாட்டலுக்கு கூட்டிச் செல்லும் போது வைதான் காக கொடுப்பாள். நான் கொடுக்கிறேன் என்று சொன்னால் எல்லாம் கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் திருப்பிக் கொடு என்பாள்.

சின்னுவுக்குப் புரியவில்லை. வை விளை யாட்டுக்குத்தான் சொல்கிறாள். அவளைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போகும் ஆண் பிள்ளை எப்படி இருப்பான் என்று யோசிக்கத் தோன்றியது. அவன் பயில்வான் போல இருக்க வேண்டும். வைஜயந்தி அத்தனை வாட்ட சாட்டத்திற்கு உள்ளுக்குள் ரொம்ப சாது. சில வேளைகளில் சின்னு சொன்ன பேச்சை அப்படியே கேட்பாள். ஒரு முறை சின்னுவுக்கு பஸ் பாஸ் வாங்கிக்கொண்டு வர ஒரு மத்தியானம் பூரா செலவழித் தாள். அதே போல சின்னுவுக்கு ஸாரி ஃபால்ஸ் அடித்துக் கொண்டு வர மாம்பலம் வரை டாக்சிக்குச் செலவழித்துக்கொண்டு போய் வந்திருக்கிறாள்.

வைஜயந்தியைச் சரியாகவே புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

சின்னுவுக்கு இன்னும் பல விஷயங்கள் புரியவில்லை. பஸ்ஸில் சிவப்பாக, தாடி வைத்துக் கொண்டு ஒரு பையன், அவன் திரும்பிப் பார்த்தபோது வாயிலிருந்து சின்ன தாக கடுகு போல எதையோ துப்பி, ''டோன்ட் லாஃப்'' என்று அவளை அதட் டியது புரியவில்லை. வை இருந் திருக்க வேண்டும். செம்மை யாகக் கொடுத்திருப்பாள். அதே போல் இன்டர் காலேஜியேட் டின் போது ஒரு பையன் தலை தெறிக்க அவர்கள் காலேஜ்வானை எதற்குத் துரத்திக்கொண்டு வந் தான், நடுவில் ஏதோ ஒரு இடத் தில் சாலையில் எண்ணெய்க் கறை படித்திருக்க அதில் மோட்டார் சைக்கிளும் தானுமாக வழுக்கி விழுந்தும் மிஸ் நிறுத்தவே கூடாது என்று சொல்லி விட்டாள்.

சினிமாப் பாட்டுக்களில் எல்லாம் அந்தச் சங்கதி யைப் பற்றியே பேசுவதும் எரிச்சலாக இருந்தது. இதனு லேயே ரேடியோவில் மெல் லிசை, நாட்டுப் பாடல்கள் அவளுக்குப் பிடித்தது. தமிழ் வகுப்பில் ரட்சண்ய யாத்திரிகத்தில் சில வரிகள் அவளுக்கு ரொம்பப் பிடித் திருந்தது. அது போல தினம் தினம் விவித பாரதியில் வரும் ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு சிறு குழந்தையின் வற் புறுத்தல் குரல் மண லில் வெய்யிலில் பாதம் துடிக்க ஒத்தி, ஒத்தி நடப்பது வாசல் திண்ணையில்



நிலா வெளிச்சத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு சிநேகிதர்களுடன் ரகசியம் பேசுவது, அநாவசியத்துக்கு அதிகமாகச் சிரிப்பது, புதுசாக சலவை பண்ணி வந்த காட்டன் சேலையின் வாசனை, அம்மா நகத்தை வெட்டி விடும் போதும் சொடக்கு எடுக்கும்போதும் ஏற்படும் தாங்கக் கூடிய வலி, மாசம் ஒரு நாள் கட்டாயமாக அப்பா மூன்று அண்ணன்களுக்கும் தலை மயிரை ஒட்ட வெட்டிக்கொண்டு வா என்று பிடிவாதமாக விரட்டுவது, மூன்று பேரும் அதைத் தட்டிக் கழிப்பது அவர்கள் சலூனுக்குப் போய் வந்ததும் அப்பா ''என்னடா இது? இதான் ஒட்ட வெட்டறதா?''

''இல்லப்பா.... இதுக்கு மேலே அவன் வெட்ட மாட்டேங்கறும்பா!''

''அப்படியா? வா என்கூட'' போன்ற சம்பாஷணைகள்.

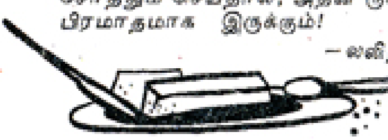
அப்பாவைப் பற்றிக் கவலையும் இருந்தது. இப்போதெல்லாம் திடீரென்று இருமுகிறார். ஏர்னியர் தொந்தரவு வேறு இருக்கிறதாம். ஆபரேஷன் என்றால் பயப்படுகிறார். ஐ.வி. எஃப். மாமா ஒரு முறை வந்து, ''ஒய் ஒரு நாள் ஸ்ட்ராங்குலைட் ஆயிடும். சீக்கிரமே பண்ணிண்டுடும்'' என்று எச்சரித்து விட்டுப் போயிருக்கிறார். அப்பா எதையும் பிடிவாதமாக ஏற்றுக் கொள்ளாதவர். அம்மா தான் சொல்லுவாள். அப்பாவுக்குச் சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறது. ராவ் கடையில் போய் அல்வா திங்கிறார். சொன்ன பேச்சுக் கேட்க மாட்டேன் என்கிறார். அப்பாவுக்கு பிபியும் இருக்கிறதாம். அப்பாவை இப்போது பார்த்தால் டொங்கு விழுந்து மோசமாகத் தான் இருக்கிறார். கண்களில் அருகில் பையாக இருக்கிறது. ரொம்ப வயசானவர்



சமையல் குறிப்பு:

காரட், பூசணித் துருவலில் அல்வா செய்யும் போது 1 கிலோவிற்கு 200 அல்லது 250 கிராம் கோவா சேர்த்தும் 100 கிராம் மைதா மாவை, நெய்யில் நிறம் மாறுதபடி வறுத்துச் சேர்த்தும் செய்தால், அதன் ருசியும் நிறமும் பிரமாதமாக இருக்கும்!

—லலிதா சுந்தரம்.



போலத்தான் இருக்கிறார். கண்களில் கலக்கம் ஏற்பட்டு சின்னுவுக்குக் கல்யாணத்தை முடிச்சுடணும் என்று அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார். அம்மா தான் கொஞ்ச நாள் போகட்டும். குழந்தை படித்து முடிக்கட்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறாள். மதுவுக்கு பி. காம் பாஸாகி

வி.ஏ. அப்ரெண்டிஸ் மாதிரி என்னவோ சொன்னார்கள். அதற்கு வேலூர் போக வேண்டுமாம். மது பெரியவனாகி விட்டான். சின்னுவுடன் விடை பெற்றுக் கொண்ட போது சின்னுவுக்கு அழுகை வந்தது. மது அவளைச் சமாதானம் பண்ணி வைத்தான். அண்ணன்கள் எல்லாமே ஒருத்தொருத்தராக

ஏப்ரல் இதழில் வெளியான மிக்ஸி பற்றிய விவரங்களுடன் இன்னும் சில வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என எண்ணுகிறேன்.

1. மிக்ஸியின் அடியில் பொருத்தியுள்ள புஷ் எனச் சொல்லப்படும் ரப்பரில் ஜலம் துளியும் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் ஈரம் இருந்தால் 'ஷாக்' அடிக்க நேரலாம்.

2. அரைக்கும் போது சூடு ஏற்படுகிறதா என்பதை கவனித்து இடைவெளி (நிறுத்தி நிறுத்தி) விட்டு அரைக்க வேண்டும். அரைக்கும் போது மூடியை கையினால் அழுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. சோப்புத்தூள் கரைத்த ஜலத்தை மிக்ஸியையும் அதன் உபகரணங்களையும் சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்க வேண்டும்.

4. அரைக்கும் போது பிளேடுகள் லூஸாகியுள்ளதா என்பதையும் கவனித்து 'டைட்' செய்து கொள்ள வேண்டும்.

—லலிதா சுந்தரம்.

விட்டுப் போய்விடுவார்கள் என்று பயம் வந்தது சின்னுவுக்கு. நகைகள் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தாள். தன்னுடைய நகைகளை அழித்து எதை எதையோ பண்ணி குருவி சேர்க்கிற மாதிரி சேர்க்கிறாள். அப்பாவும் அம்மாவும் சின்னு கல்யாணத்தைப் பற்றி உனக்கு பி. எஃப் லோன் எவ்வளவு வரும், எனக்கு எவ்வளவு வரும் என்றெல்லாம் பேசிக் கொள்வது, சின்னுவுக்குத் தாங்கவில்லை. என்னால் அப்பா அம்மாவுக்கு எவ்வளவு செலவு, எதற்காக இதெல்லாம்? பேசாமல் நல்ல பையனாக இருந்தால் ஐநூறு ரூபாய் செலவில் கல்யாணம் கட்டிக் கொள்ளச் சம்மதிக்க வேண்டும். சின்னு இப்போதெல்லாம் கல்யாணத்தைப் பற்றிய நினைப்புகளில் தவிர்க்க முடியாமல் அதிகமாவது தெரிந்தது.

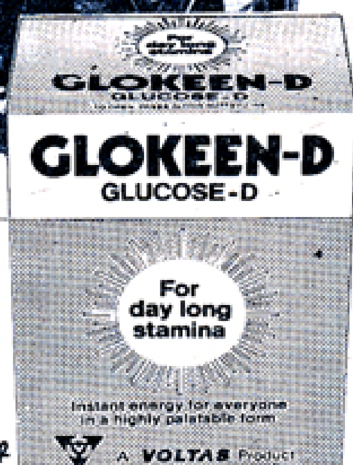
கல்யாணம் என்பது சம்பிரதாயமாக சமூகம் பெண்ணுக்கு அமைத்த விதி என்பது புரிந்துவிடக் கூடிய நிலைக்கு வந்துவிட்டாள் பெண்கள் பெரும்பாலோருக்கு கல்யாணம் ஆகிவிடுகிறது. இதில் தன் சம்மதம் என்ற ஒன்று இருந்தால் அது சின்னுவுக்கு மிகக் குழப்பமாகத்தான் இருந்தது. கல்யாணம்

இருவரும் இல்லம் திரும்பும்போதே வாடிப்போகிறார்கள்...

ஆனால் க்ளோக்கீன்-டி சக்தியினால்...

இதோ இப்போது பாருங்களேன்!





புதிய மேம்பட்ட க்ளோக்கீன்-டி, நாளும் பொழுதும், அவர்களைக் குன்றாத தெம்புடன் திகழச் செய்கிறது. க்ளூகோஸ், கால்சியம் பாஸ்பேட் மற்றும் வைட்டமின்-டி. செறிந்த க்ளோக்கீன்-டி, இப்போது இன்னும் விரைவில் கரைகிறது. மேலும் கவர்ச்சியான புதிய உறையில் கிடைக்கிறது.

என்றும் க்ளோக்கீன்-டி பழக்கம் நன்று!

புதிய மேம்பட்ட க்ளோக்கீன்-டி
நாளும் பொழுதும் தெம்பூட்டும் சக்தி!

ULKA-GD-2-83 TAM

என்பது ஒரு சுமையா சுகமா என்பதும் சரியாகத் தெரியவில்லை. பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கப் படுகிறவர்கள். ஆண்களுக்குக் கல்யாணம் என்பது ஒரு புதிய பிரஜையைத் தன்னுடன் சேர்த்துக்கொள்வது. தங்களையே ஒருவாறு ஊர்ஜிதப் படுத்திக் கொள்வது போலப் பெண்களுக்கு உயிர்வாழ்தலின் முக்கியமான காரணமே அதுதான்! ஒரு விதத்தில் ஆண்களுக்கு அடிமையாவது போலத்தான் அது. அவன் பெயரைத் தம்முடன் ஒட்ட வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவன் வேலைக்குச் செல்லும் ஊர்களுக்கெல்லாம் இவள் செல்ல வேண்டும். ஏறக்குறைய ஒரு விதமான தன்னுடைய கடந்த காலத்தைத் துறந்து புதுசாக வாழவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் போலத் தான் கல்யாணம்.

கல்யாணம் தொடர்பாக எல்லாமே பெண்ணைத் தாழ்த்துவதாகத்தான் தோன்றியது. ஆனாலும் சிநேகிதிகள் யாரைக் கேட்டாலும் தத்தம் கல்யாணத்தைப் பற்றி எதிர்பார்ப்புடன் பேசுகிறார்கள். கல்யாணம் நடக்காதவரை ஒரு பெண் முற்றுப் பெறாதவளாக, குறைபட்டவளாக இருக்கிறாள்.

செய்தித் தாள்களில்தான் எத்தனை கல்யாண ஆசைகள்? ஞாயிற்றுக் கிழமை முழுவதும் வேண்டும் வேண்டும் என்று கல்யாணத்துக்கு எத்தனை பேர் அலைகிறார்கள்.

சின்னுவுக்குக் கல்யாணத்தைப் பற்றிக் கொஞ்சம் பயமும் இருந்தது. கல்யாணம் என்பது உத்தேசித்த ஒரு பாத்திரம் என்றாலும் அதில் தனக்கு இழப்பு நிறைய இருக்கப் போகிறது என்று தோன்றியது. அப்பா அம்மா, அண்ணுக்களை விட்டுப் போக வேண்டும் என்பதை அவளால் நினைத்துப் பார்க்கவும் முடியவில்லை. கொஞ்சம், கொஞ்சமாக அந்தத் தினம் நெருங்கி வரும் என்பதில் கவலைகள்தான் அதிகமாயிற்று. அப்பா இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி சின்னு கல்யாணம் என்று பேசுகிறார். தஞ்சாவூரில் ஒரு பையன் என்கிறார். டில்லியில் என்கிறார். ஒரு நாள் அவன் பி. ஏ. பாஸ் பண்ணியிருக்கிறான். ஒரு நாள் இன்ஜினியராக இருக்கிறான், ஒரு நாள் சினிமாக் கொட்டகையும் ரைஸ் மில்லும் வைத்திருக்கிறான், ஒரு நாள் வக்கீல். மஞ்சள் தடவி ஜாதகத்தை சின்னுவையே காப்பி எடுக்க வைத்தார்கள். ஐ.ஸி.எஃப் மாமாதான் அடிக்கடி பேசுகிறார். "ஓய், உம்ம கல்யாணத்தை நான்தான் ஏற்பாடு செஞ்சேன். இப்ப உம்ம பொண்ணு கல்யாணத்துக்கும் நான் தான்! ஏதாவது டாக்டராப் பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ணிக்கம்மா. ஆத்திலே எல்லாருக்கும் உடம்பு மங்கிண்டு வரது" என்று சிரித்துப் பேசுவார்.

சின்னுவுக்குப் பெண் பார்க்க முதல் தடவை ஏற்பாடாயிற்று. (தொடரும்)

பெண்ணே — இது உன் வாழ்க்கை

உஷா சுப்ரமண்யம்

படிப்பு பெண்களுக்குப் பெயருக்குப் பின்னால் இரண்டு எழுத்தை மட்டும்சேர்த்து விடுவதில்லை. அது அவள் எண்ணங்களை மாற்றுகிறது, சிந்தனையைச் செப்பனிடுகிறது. சுயமரியாதையை வளர்க்கிறது.

நிலத்தின் தன்மை பயிர்க்குளதாகுமாம்.
நீசத்தொண்டும் மடமையும் கொண்ட
நலத்தில் மாண்புயிர் மக்களைப் பெற்றிடல்
சாலவே அரிதாவோர் செய்தியாம்
குலத்து மாதர்க்கு கற்பு இயல்பாகுமாம்
கொடுமை செய்தும் அறிவை அழித்தும் அந்
நலத்தைக் காக்க விரும்புதல் தீமையாம்.

இந்தியப் பெண்களுக்கென இயல்பாகவே பல நற்பண்புகள் அமைந்துள்ளன. காலத்தின் வேகத்தில் இன்று சமுதாயம் அவள் பண்புகளைக் காப்பதாகப் பொய் செய்து அவள் அறிவையும், புத்தியையும் விலைபேசி அவள் பெண்மையை அவமானம் செய்கிறது. இதை எதிர்க்க பெண்களுக்கு முதல் தேவை தைரியம் தான். அச்சம், நாணம், பயிர்ப்பு போன்ற குணங்கள் நம் சமூகத்தில் அர்த்தமற்றதாகப் போய் விட்டது. இன்று பெண்ணின் ஒரே துணை துணிவுதான். இந்தத் துணிவு வளர வேண்டுமானால் அவளுக்குத் தன்னம்பிக்கை பெருக வேண்டும். தன்னம்பிக்கையை குடும்ப சூழ்நிலைதான் அளிக்க முடியும். தெளிந்த ஆளுமை வளர்ச்சியையும் துணிவு, தைரியம், பெருக உதவுவதில் பெற்றோரின் பொறுப்பு மிகப் பெரியது.

இன்றையப் பெற்றோரே பெரும் குழப்ப நிலையில் உள்ளனர். தர்மங்களையும், நியாயங்களையும் தான் பெற்ற குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக் கூறவேண்டிய பெற்றோரே தாங்கள் அவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டாக விளங்க முடியாமல் தவிக்கின்றனர். சுதந்திரப்போரின் சூழ்நிலையில், காந்தியக் கருத்துக்களின் பின்னணியில் வளர்ந்த பெற்றோரில் பலருக்கு மாறுபட்ட வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற ஆவல். ஆனாலும் தங்கள் கொள்கைகளை நடைமுறையில்கொண்டுவரவோ பயம்.



எங்கள் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரின் அருமையான, படித்த, அறிவு நிறைந்த பெண் தன்னுடன் வங்கியில் வேலை செய்த வேறு சாதி இளைஞரை மணக்க விரும்பினாள். எங்கள் நண்பர் காந்தியவாதி, இன்றும் கதர் கட்டுபவர். அப்படியிருந்தும் பெண்ணின் திருமணத்தை முரட்டுத்தனமாக எதிர்த்தார். முடிவு — பெண் வீட்டை விட்டு வெளியேறி, திருமணம் செய்து கொண்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள்.

கலப்புத் திருமணங்கள் அனைத்துமே துன்பத்தையும், மன முறிவையும் அளிப்பதில்லை. அதைப் போலவே சுயசாதித் திருமணங்கள்



அத்தனையும் மகிழ்ச்சியை அளிப்பதுமில்லை. பல பல்கலைக் கழகங்களில் இதுபற்றிய ஆராய்ச்சி முடிவுகளை நான் படிக்க நேர்ந்தது. அத்துடன், நம் சுற்றுப்புறத் திருமணங்களை நோக்கும் போது, ஒரு திருமணத்தின் வெற்றியோ, தோல்வியோ ஜாதி அடிப்படையில் அமைவதில்லை என்பதும் புரியும். ஜாதியை விடவும் பழக்கப்பட்ட சூழ்நிலையே திருமணத்தின் வெற்றிக்கு அடிகோலுகிறது. ரயில்வேயில் வேலை செய்யும் பல உயர் அதிகாரிகள் தங்கள் குழந்தைகளின் திருமணங்களைத் தங்களுடன் நெருங்கிப் பழகிய நண்பர்களின் மக்களுக்காக ஜாதி, மொழி வித்தியாசமில்லாமல் மணமுடிக்கின்றனர். இத்தகைய திருமணங்கள் மணமகள், மணமகன் மற்றும் இரு தரப்புப் பெரியார்க்கும் மகிழ்ச்சியையே அளிக்கின்றது.

காதல் மணங்கள் அத்தனையுமே குறைபாடுடையவை என்ற நோக்கும் மிகவும் தவறானது. இன்றைய சினிமாவின் பாதிப்பால் பன்னிரண்டு, பதின்மூன்று வயதுப் பள்ளிப் பெண்கள் காதல் மட்டுமே உலகம் என்று எண்ணிக் கொண்டு அசட்டுத்தனமாக தங்கள் உடலின் உணர்ச்சிகளை மட்டும் காதல் என்று எண்ணிக் கொள்வது பயங்கரமானது. தனி மனிதன், சமூகம், முன்னேற்றம் அனைத்



நிற்கும் இது மிக்க ஊறு விளைவிக்கக் கூடியது. இத்தகைய பருவத்தில் பெற்றோர்களின் உறுதுணை, வழிகாட்டல், கண்காணிப்பு அனைத்தும் மிக மிக அவசியமாகிறது. ஆனால், படித்து, சுயமாகச் சம்பாதிக்கும், மனமுதிர்ச்சி அடைந்த ஒரு பெண் தன்வாழ்க்கைத் துணையைத் தானே தேடிக் கொண்டால், அது தவறல்ல. பெரும்பாலான சமயங்களில் பெற்றோரை விடத் தன் சுய விருப்பு, வெறுப்புகளை அந்தப் பெண்ணே அறிந்திருக்க முடியும். இத்தகைய சமயங்களில் பெற்றோர் பெருந்தன்மையுடனும், பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் நடந்து கொண்டால் அவர்கள் பெண்களின் வாழ்வு செம்மையாக அமைவதுடன், அதிர்ச்சிகள் இல்லாமல் சமுதாய மாற்றங்களும் தோன்றும்.

''பெரியவர்களை மதிக்காத பெண்ணுக்கு நான் ஏன் சீர் எடுத்துத் திருமணம் செய்ய வேண்டும். அவள் எக்கேடு வேண்டுமானாலும் கெட்டுப் போகட்டும்'' என்று கோபத்தில் குதித்தார் ஒரு தந்தை. இந்த மரியாதையை எதிர்பார்க்கும் பெரியவர் குற்றம், தன் மகளும் தனக்கு நிகராக 'பெரியவள்' என்னும் தகுதியை அடைந்து விட்டாள் என ஏற்க மறுப்பது தான். அத்துடன் நம் குழந்தைகள் எக்கேடு வேண்டுமானாலும் கெட்டுப் போகவா அவர்களைப் பெற்று வளர்க்கிறோம். பெற்றோரை மதிக்காமல் ரகசியத் திருமணம் செய்து கொள்வது பெற்றோருக்கு மனக் கசப்பை உண்டு பண்ணுவது நியாயமே. ஆனால், அவர்களை மதித்துத் தன் விருப்பு, வெறுப்புகளை, ஆசைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பெண்ணை பெற்றோர்கள் அரவணைத்தே ஆகவேண்டும்.

வரதட்சணைக் கொடுமையை உணர்ந்தவர்கள் தாம் நாம். ஆனாலும், ஓரளவு பணவசதியின்றி இந்தியத் திருமணங்களைத் தொடங்குவது சாத்தியமாகாது. இருதரப்புப் பெற்றோரும் சமபங்கு உதவி செய்து ஆசி செய்வது தான் நாகரீகமானது. காதல் திருமணமானாலும் இதைச் செய்வது பெற்றோரின் கடமையே.

பெண்களுக்கு தாங்கள் பல கஷ்டங்களை அனுபவித்தாவது சீர் செய்திருப்பார்கள். மூன்றாவது பெண் காதல் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பினாள் என்பதற்காக சல்லிக்காசு தராமல் அவளை வீட்டிலிருந்தே விரட்டி இருப்பார்கள். இத்தகைய பெற்றோர் மனநோயாளிகள், தங்களுடைய 'ஈகோவைத் தங்கள் குழந்தைகளின் நலனைவிடப் பெரிதாக நினைப்பவர்கள். திருமதி. கமலாகாமேஷின் வாழ்க்கையை மங்கையர் மலரில்படித்து அவருக்காக இரவு பகல் மனம் வருந்திய போது, 'வாழ்வில் பல துன்பங்களை மனப்பலம் கொண்டு சந்தித்த இந்தப் பெண்ணின் வாழ்க்கையில், பெற்றோரின் அன்பு மட்டும் இருந்திருந்தால்' என்று எண்ணினேன். 'இப்படியும்ஒரு பெற்றோரா, அவர்களுக்குக்குழந்தை பெற என்ன தகுதி' என்று வருந்தவும் செய்தேன்.

காதலைக் கண்டு குமுறும் பல பெற்றோர்கள், தாங்கள் பார்த்து செய்யும் திருமணத்தில் எப்படி ஜோடி சேர்க்கிறார்கள் என்றும்பார்க்க வேண்டும். தில்லியில் உயர்மட்டத்தில் மாறுபட்ட நாகரிகத்தில் வளர்ந்த ஒரு பெண்ணை, ஜாதகம் சேருகிறது என்று மட்டும் தெற்கே ஒரு பழைய குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து வைப்பார்கள். சுதந்திரமாக வாழ்ந்து பழகி விட்ட, தென் இந்தியப் பழக்க வழக்கங்களோ தமிழோ எதுவும் புரியாத அந்தப் பெண், மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டிய நாட்களில் அனுபவிக்கவேண்டியநாட்களில்எப்படியாவது தன் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று முயன்று முயன்று பல சமயங்களில் அலுத்து விடுவாள். என் தோழி சரஸா அடிக்கடி கூறுவாள். ''மிலிடரி ஆபீஸரின் மகளாகப் பிறந்து, வேறு வேறு இடங்களில் வசித்து, மிராண்டா கல்லூரி ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படித்து, ஆர்மி மெஸ்ஸில் ஆண்களுடன் உணவருந்தி, நடனமாடி, சகஜமாகப் பழகி வளர்ந்தவள் நான். என் பெற்றோரிடம் மிகவும் அன்பும், மதிப்பும் வைத்திருந்தேன். என் திருமணத்தைப் பற்றியும் அவர்கள் முடிவு சரியாக இருக்கும் என நம்பினேன். ஆனால், அவர்கள் என் நம்பிக்கையைச் சிதைத்து, என்னை ஏமாற்றி விட்டார்கள். சென்னையிலிருக்கும் ஏதோ ஒரு முகமறியாத மாமாவுக்கு ஜாதகம் அனுப்பி, படிப்புத் தகுதியும், பணமும் மட்டுமுள்ள பிள்ளையைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டார்கள். பெண் பார்த்த பத்து நிமிடத்தில் 'பையனைப் பிடித்திருக்கிறதா' என்று கேட்டார்கள். மறுக்க எதுவும் காரணமில்லை. திருமணமாகிப் பத்தாண்டில் என் வாழ்க்கையைப் பார்'' என்றாள். ஆம்... சிரிப்பும் சந்தோஷமுமாக இருந்த சரஸா எங்கே இப்போது? பெண்கள் சமையலறைக்கு மட்டுமே என்று



நம்பும் குடும்பத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கரைந்து உருக்குலைந்து விட்டாள். தன் பெற்றோர்களின் கௌரவத்தைக் காப்பதற்காகத் தன்னை முழுவதுமாக மாற்றிக் கொண்டதன் பலன் இன்று அவள் சுய, விருப்பு வெறுப்பற்ற வெறும் நடைப்பிணமாக மாறி விட்டாள். இத்தனை செய்தும் அவள் கணவனுக்கோ, அவன் குடும்பத்தினருக்கோ அவளிடம் திருப்தியோ, ஒட்டுறவோ இல்லை. காரணம் அவள் மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் வளர்ந்தவள்.

பெற்றோர் பார்த்து வைக்கும் பல திருமணங்களில் தம் பெண்ணை மணக்கப் போகிறவனுடன் பெண்ணின் தந்தை ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசியிருக்க மாட்டார். பேச்சு பெற்றவர் 'லெவலி'லேயே அமைந்திருக்கும் அல்லது மூன்றும் நபர் மூலமாகவோ, தரகர் மூலமாகவோ நடக்கும். நேரில் சந்தித்துக் கொண்டாலும், சீர்வரிசை பற்றி விவரமாகப் பேச்சு நடக்கும். ஆனால் திருமணம் செய்து கொள்ளும் தம்பதிகளின் திறமைகள், கனவுகள், ஆசைகள் பற்றிப் பேச்சே கிடையாது. வானொலியில் 'ஏ' லெவல் ஆர்ட்டிஸ்டாக இருந்த பெண்ணை அவள் கணவனும், புகுந்த வீட்டாரும் 'சாமி' விளக்கேற்றிப் பாடினால் போதும்' என்று ஆக்கி விட்டனர். பதினைந்து ஆண்டுகள் நடனம் பயின்ற பெண்ணை ''நாட்டியம் கூத்தாடிகளின் கலை'' என்று நடன வகுப்புக் கூட எடுக்க விடாமல் தடுத்து விட்டான் கொண்டவன்.

எம். ஏ., பி. எட் படித்துப் பள்ளி ஆசிரியையாகி நிறைய அனுபவமும் பெற்றவள் மாலதி. அவள் வேலை செய்த பள்ளியை ஒரு அற்புதமான கல்விச் சாலையாக உருவாக்கியதில் அவள் பங்கு மிகவும் பெரியது. போதிப்பை ஒரு தொழிலாக மட்டுமின்றி வாழ்க்கை முறையாகவும் ஏற்றவள் அவள். ஐ. ஏ. எஸ். படித்த கணவனை அவள் அடைந்தாள். ஆனால், ''ஐ. ஏ. எஸ்.' ஆபீஸரின் மனைவி என்ற ஹோதாவில் இருக்க வேண்டியவள் 'வாத்தியார்' வேலை செய்வதாவது, என் கௌரவம் என்ன ஆவது என்று கத்தினான் கணவன். மாலதியும் கணவனுக்கு விட்டுத் தந்து சொந்தமாகப் பள்ளி தொடங்கி நடத்தி வர முயன்றாள். மூணு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை இடம் மாறியாக வேண்டிய வேலை கணவனுக்கு. எப்படிப் பள்ளி ஆரம்பித்து நிலையாக நடத்துவது? மாலதி என்ற பெண்ணின் ஒரு பகுதி அவன் கணவனின் கௌரவப் பிரச்சினையில் செத்து மடிந்தது. புனிதத் தொழில் ஒரு ஆர்வமுள்ள பங்காளரை இழந்தது.

ஆரம்பத்தில் கூறிய பாரதி போன்று, ஒரு பெண் தன்னையும், தன் திறமைகளையும் அழித்துக் கொள்வதுதான் திருமணம் என்றால் அந்தத் திருமணம் பெண்ணுக்கு மட்டுமின்றி சமுதாயத்திற்கே தீங்கானது.

(தொடரும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு: அடுக்கு

சேமியா டெஸர்ட்

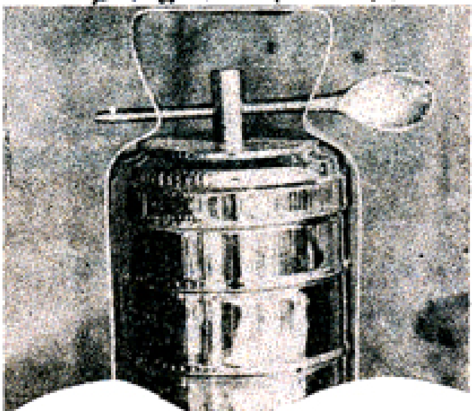
தேவையான பொருட்கள்:

1 கோப்பை துளாக்கப்பட்ட சேமியா
1 பாக்கெட் பழுறு கஸ்டர்ட் பவுடர்
2 கோப்பை பால்
5 டேபிள்ஸ்பூன் குவித்த அளவு சர்க்கரை
1 பெரிய வாழைப்பழம்
1 பெரிய டேபிள்ஸ்பூன் குவித்த அளவு சாக்லேட் பவுடர்
1 கோலியளவு வெண்ணெ
1 டேபிள்ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை

செய்முறை:

ஒரு கோப்பை சேமியாவை தண்ணீரில் திட்டமாக வேகவைத்து எடுத்து வடியவிடவும். ஒரு பாக்கெட் பழுறு கஸ்டர்ட் பவுடருடன் 2 கோப்பை பாலையும் 5 ஸ்பூன் சர்க்கரையும் சேர்த்து கஸ்டர்ட் கூழ் செய்து கொள்ளவும். பிறகு இது சற்று ஆறியபின் சேமியாவையும் கூழையும் கலந்து, அத்துடன் மெல்லிய வட்டங்களாக வெட்டிய வாழைப் பழத்தையும் கலந்து ஒரு அகலமான உயரம் குறைந்த பேசினில் பரத்தவும். வெண்ணெ, சாக்லெட் பவுடர், பொடித்த சர்க்கரை இதை மூன்றையும் கலந்து லேசான சூட்டின் மேல் வைத்து இளக்கி சாக்லெட் சாஸ் மாதிரி செய்து இந்த சேமியா, கஸ்டர்ட் கூழ்மீது இஷ்டப்பட்ட டிசைனில் கொட்டி, பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும். ஜில்லென்ற இந்த டெஸர்ட் கோடைக் காலத்துக்கு ஏற்றது.

—மாலதி ராஜகோபாலன், கல்கத்தா-26



இரண்டாம் பரிசு: டிபன்கேரியர்

சேமியா நீல்கண்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

சேமியா	500 கிராம்
வெண்ணெய்	250 கிராம்
பால்	அரை லிட்டர்
தயிர்	அரை லிட்டர்.
வெள்ளரிக்காய் பெரியது	2



மாங்காய் பெரியது	2
பச்சைமிளகாய்	6 அல்லது 8
கருப்புத் திராட்சை	100 கிராம்.
இஞ்சி	1 துண்டு
கடுகு	1 ஸ்பூன், கருவேப்பிலே, கொத்து மல்லி ஒரு கட்டு.

தேவையான அளவு உப்பு
பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை:

வெள்ளரிக்காய், மாங்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலே கொத்து மல்லி இவைகளே சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். சேமியாவை சிறிது நெய் விட்டு லேசாக வறுத்து எடுத்து வைக்கவும். பின் சேமியாவின் அளவை விட 2 மடங்கு அதிகம தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு நன்ருகக் கொதித்த பின் அதில் தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு வறுத்து வைத்துள்ள சேமியாவை அதில் போட்டு 2 நிமிடங்கள் வேக விடவும். பின்னர் காய்ச்சிய பாலேக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதில் விட்டு கிளறவும். சிறிது கெட்டியானவுடன் அக்கலவையை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி நன்ருக ஆற விடவும்.

தயிரை தண்ணீர் விடாமல் கடைந்து ஆறிய சேமியாவில் கலக்கவும். பின்னர் ஒரு வாணலியில் சுத்தம் செய்த வெண்ணெயை விட்டு இளகிய கலவையுடன் சேர்க்கவும். பின்னர் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு, வெடித்தவுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள காய்களே லேசாக வதக்கி சேமியாவுடன் சேர்த்து நன்ருகக் கலந்து வைக்கவும். வெங்காயத்தை பொடி செய்து கலக்கவும். கடைசியில் திராட்சைகளே கழுவி சுத்தம் செய்து சேமியா கலவையின் மேல் வைத்து அலங்கரிக்கவும். ஏதாவது சாலடுடன் பரிமாறவும்.

—சீதா ராமமூர்த்தி, கோயம்புத்தூர்

மூன்ரும் பரிசு: டால்டா டப்பா

சேமியா லட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

(1 டம்ளர் தூளாக்கி நொறுக்கியசேமியா, ஒன்றரை டம்ளர் சர்க்கரை அல்லது பொடி செய்த சர்க்கரை 3/4 டம்ளர். அதாவது மாவு சீனி. 3/4 டம்ளர் நெய். முந்திரி, திராட்சை, ஏலப்பொடி அவரவர் சௌகரியம் அநுசரித்து உபயோகிக்கவும். எதுவும்கைவசம் இல்லேயோ, துளி ரோஸ் எஸென்ஸ் விட்டாலும் போதும்.

முதலில் நொறுக்கிய சேமியாவை நிமிர்ந்த போன்றஅடுப்பில் வறுக்கவும். நன்கு பொன் நிற மானதும் அரை டீஸ்பூன் நெய் விட்டு இரண்டு திருப்புத் திருப்பி இறக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் சேமியாவை பொடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு முழுச்சர்க்கரையானுல் நைஸாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். அல்லது மாவுசர்க்கரையானுல் அப்படியே சேமியாப் பொடியுடன் நன்கு கலந்து ஏலத்தை பொடி செய்து கலக்கவும். அல்லது எஸென்ஸ் கலக்கவும். பிறகு திராட்சை முந்திரியை கொஞ்சம் நெய்யில் சிவக்கப் பொரித்து கலந்த மாவில் போட்டுக் கலந்து இரண்டு பாத்திரத்தில் (இரண்டு பாகமாக) வைத்துக் கொள்ளவும். மீதி இருக்கும் நெய்யில் பாதியை அடுப்பில் வாணலிப் பாத்திரத்தில் விட்டு நன்கு மணமாக உருகிப் புகைவரும் பருவத்திற்கு சிறிது முன் இறக்கிச் சுடச்சுட பாதி எடுத்து வைத்துள்ள பாத்திரத்தில் சுழற்றி விட்டு கரண்டி காம்பால் கிளறி உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். சுடச்சுடப் பிடித்தால் நன்கு வரும். இதை உருட்டித் தட்டில் வைத்த பின் மீதி நெய்யையும் இதே போல் நன்கு உருக்கி புகையப் புகைய மீதி இருக்கும் பாதியளவு கலவையில் விட்டு கரண்டிக் காம்பால் முன்பு போல் கிளறி சுடச்சுட உருண்டையாகப் பிடிக்கவும்.

இந்த லட்டு ஒரு மாதமானுலும் கெடாது. தவிரவும் சௌகரியப்படும் போது சேமியாவை வறுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு சீனித் தூள் கலந்து டப்பாவில் வைத்திருந்தால் திடீர் விருந்தாளி வரும் போது நெய்யை மட்டும் உருக்கி விட்டு உடனே லட்டு செய்யலாம்.

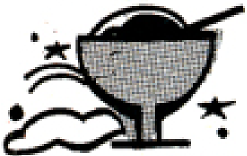
—பி. என். விசாலாட்சி, பம்பாய்—10.

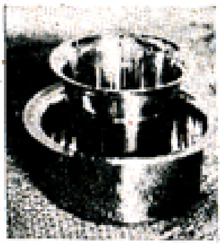
ஆறுதல் பரிசு: டபரா டம்ளர்

ஃமில்க் க்ரீம் லேயர் பலோடா

தேவையான பொருட்கள்:

சேமியா	150 கிராம்.
நெய்	100 கிராம்
கேசரிபவுடர்	சிறிதளவு.
பால்	4 டம்ளர்





	(திக்கான பால்)
சீனி	அரை டம்ளர்
நெய்	6 டீ. ஸ்பூன்
முந்திரிப்பருப்பு	50 கிராம்.
சாரைப்பருப்பு	2 டீ. ஸ்பூன்.
கிஸ்மிஸ்	2 டீஸ் பூன்.
ரோஸ் எஸன்ஸ்	4 துளிகள்.

செய்முறை:

முதலில் சிறிது நெய் விட்டு, வைத்துக் கொண்டு, ஆழாக்கு சேமியாவென்றால் ஒன்றரை ஆழாக்கு தண்ணீர் வைத்து, அத்தண்ணீர் கொதிக்கும் போது 100 கிராம் நெய்யையும், 150 கிராம் சர்க்கரையையும் சேர்க்க வேண்டும். அது நன்றாக ஒருகொதி, கொதித்த பின்பு சேமியாவையும் சேர்த்து கிளற வேண்டும். சேமியா வெந்து, கேசரி பதத்திற்கு வந்தபின், கேசரி பவுடர் போட்டுக் கிளறி இறக்கி வைக்கவும்.

பாலை, ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து, நிதானமான தீயில் எரிய விடவும். அதில் படியும் ஏடை ஒரு கிண்ணத்தில் சேர்த்து வைக்கவேண்டும். கடைசி ஏடு படியும் வரை எடுத்து வைக்க வேண்டும். பிறகு, அதில் சீனியைக் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்து மொத்த ஏடையும் ஒரு கொதி கொதிக்க விட்டு, வாணலியில் நெய் ஊற்றி முந்திரிப் பருப்பு, சாரைப் பருப்பு, கிஸ்மிஸ் பழம் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து பால் ஏட்டில் போட வேண்டும். பிறகு 4 துளி ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்க்கவும்.

இப்பொழுது ஒரு சிறிய டிரேயில், முதலில் 1 ஸ்பூன் நெய் தடவவும். அதன் மேல் கேசரியை சமமாகப் பரப்பவும். பிறகு கேசரியின் மேல் (குளிர்சாதனப் பெட்டி இருப்பவர்கள் ஒன்றரை மணி நேரம் வைத்து) செர்ரி பழங்களைத் தூவி, பரிமாறலாம். அப்படியேயும் சாப்பிடலாம்.

—டி. சாரதா சென்னை—3.

ஆறுதல் பரிசு: டபரா டம்ளர்

சேமியா ஓம்லட்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை	2
சேமியா	50 கிராம்
பெரியவெங்காயம்	2
பச்சைமிளகாய்	4
கொத்தமல்லிஇலை	கால் கோப்பை
மைதா	2 தேக்கரண்டி
தக்காளி	1
உப்பு தேவையான அளவு.	
நெய்	3மேசை கரண்டி

செய்முறை:

முதலில் கொதிக்கும் தண்ணீரில் சேமியாவையும், தேவையான அளவு உப்பும் சேர்க்கவும். சேமியா வெந்தபின் தண்ணீரை அகற்றி விட வேண்டும்.

முட்டையை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்றாக அடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் ஒரு மேசைக் கரண்டி நெய்யை ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். அதில் சிறிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் முதலியவை சேர்த்து வதக்கவும். பின் பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும். நன்றாகக் குளிர்ந்ததும் அதில் சேமியா, சிறிதாக நறுக்கிய தக்காளி, முட்டை, கொத்தமல்லி இலை, மைதா, தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவை சேர்க்கவும்.

ஒரு தோசை சட்டியை அடுப்பில் வைத்து, அது நன்றாகச் சூடானதும் சிறிது நெய் விடவும். ஒரு கரண்டியில் சேர்த்துவைத்த சேமியா — முட்டை கலவையை எடுத்துச் சட்டியில் தோசை சுடுவது போல் சுடவும்.

இந்த ஓம்லட் தக்காளி சாஸுடன் ஆறிப் போகும் முன் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

—கே. வி. கல்யாணி. ஞீமிலம் கேரளா.



விளையாட்டுத் துறையில் வீராங்கனைகள்

கைபந்து (வாலிபால்)



குமாரி ஜி. ஸ்ரீமதி 1976ஆம் ஆண்டில் மாநில அளவில் அனைத்துப் பள்ளிகள் கைப் பந்துப் போட்டியில் சாரதா வித்யாலயா பள்ளியின் சார்பாக ஆடி முதல் முறையே வெற்றி பெற்றார். அந்த ஆண்டிலே மாநில அளவில் சிறந்த ஆட்டக்காரர் என்ற விருது பெற்றார். 1976 ஆம் ஆண்டு முதல் 1982 ஆம் ஆண்டு வரை இவரே சிறந்த ''சாம்பியன்'' ஆகத் திகழ்ந்து வருகிறார். 1980-81 ஆம் ஆண்டு ஆசிய அளவில் கொரியாவில் நடைபெற்ற அகில உலக கைப் பந்துப் போட்டியில் வெண்கலப் பதக்கமும் 1981 ஆம் ஆண்டு மெக்ஸிகோவிலும் விளையாடிய இவர் 1982 ஆம் ஆண்டு இலங்கைக் குழுவினருடன் சென்று 5—0 என்ற கணக்கில் வெற்றி பெற்றார்கள். ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியிலும் கலந்து கொண்டார். சமீபத்தில் மாநில அளவில் சிறந்த ஆட்டக் காரர்என்று இவரைத் தேர்ந்தெடுத்து 'தமிழ் நாடு விளையாட்டுத் துறை விமரிசகர்கள் சங்கம்' ''கழற் கோப்பை'' வழங்கி யுள்ளது.



டென்னிஸ்

குமாரி நம்ரதா அப்பாராவ் 1979ஆம் ஆண்டில் விளையாட ஆரம்பித்தார். ஜூனியர் பிரிவில் இந்தியாவில் முதல் இடம் பெற்று வந்தவர். இவ்வாண்டிலிருந்து 'சீனியர்' பிரிவில் விளையாட ஆரம்பித்திருக்கிறார். 1982 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்கா, நியூயார்க், பாரிஸ், சுவிட்சர்லாந்து, வெனிசுலா, பெல்ஜியம், ஹாலந்து, தைவான் போன்ற நாடுகளுக்கும் சென்று டென்னிஸ் போட்டியில் கலந்து கொண்டிருக்கிறார். உலக அளவில் ஜூனியர் பிரிவில் 19வது இடத்தை வகித்து வருகிறார். என்னுடைய வெற்றியைத் தனி வெற்றியாக எப்போதுமே கருதுவதில்லை. இந்தியாவுக்குக் கிடைத்த வெற்றியாகத்தான் கருதுவேன்'' என்று தன்னடக்கமாய்க் கூறும் இவர் பிரைவேட்டாக 12வது வகுப்புத் தேர்வு எழுதியிருக்கிறார். இவர் தந்தை காலம்சென்ற திரு அப்பாராவ் அவர்களும் ஒரு டென்னிஸ் விளையாட்டுக்காரர்.

பேட்டி: கே. தியாகராஜன்
உதவி: அறிவுமணி

கேரம்

திருமதி வாணி அவர்கள் 1973 ஆம் ஆண்டிலிருந்து 1983ஆம் ஆண்டு வரை ஒன்பது போட்டிகளில் பங்கு பெற்று எட்டு தடவைகள் வென்றிருக்கிறார். தமிழ்நாடு மாநிலத்தில் முதல் ரேங்கிலும் அகில இந்திய அளவில் ''சாம்பியன்'' பட்டம் பெற்றிருக்கும் இவர் சமீபத்தில் இலங்கைக்கு முதன் முதலாக இந்தியக் கேரம் குழுவுடன் சென்று 5—0 என்ற கணக்கில் வெற்றி வாகை சூடியிருக்கிறார்கள். தற்போது ரிசர்வ் வங்கியில் பணிபுரிகிறார். திருமதி வாணி அவர்களுடன் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த திருமதி கௌசல்யா ஜெயராமன் அவர்களும் இலங்கைக்குச் சென்று வெற்றி வாகை சூடினார்கள்.





லேடி சிவஸ்வாமி ஐயர் பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியை குமாரி சத்யபாமாவும், சாரதா வித்யாலயா ஹையர் செகண்டரி பள்ளித் தலைமை ஆசிரியை திருமதி ஏ. எஸ். ராஜம்மாளும் ஆகாசவாணியின் தேசிய விருதுகளைப் பெற்றனர். பாட்டுப் போட்டிகளில் இரு பள்ளி மாணவியரும் முதல் பரிசுகளைப் பெற்றனர்.

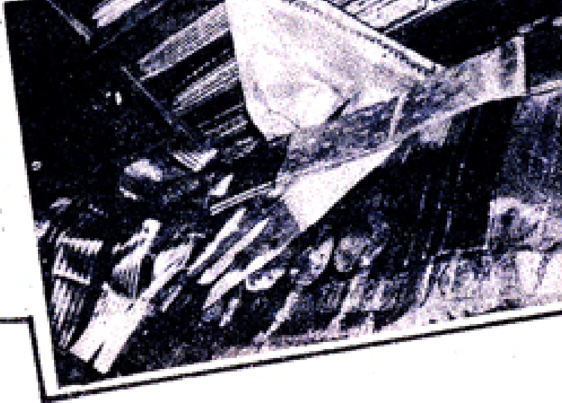
போன மாதம் என்ன நடந்தது?

நம்முடைய புடவைகளில்தான் எத்தனை மகத்துவமும் நளினமும் பொதிந்து கிடக்கின்றன. மேலும் பார்க்கப் பார்க்க, கேட்கக் கேட்க அதிசயமாகத்தான் இருக்கிறது. புடவைகளின் டிசைன்களைக் கூட சமயத்தோடு இணைத்திருக்கிறார்கள், கோபுர பார்டர், தாழம்பூ பார்டர், கோவில் யானை பார்டர் என சரிகை வேலைப்பாடுகள்!

சமீபத்தில் திருமதி ருக்மணி தேவி அருண்டேல், மஞ்சு பாரதம், பத்மாவதி தர்மதாஸ், பிரமீளா கோவிந்தாஸ், சிமி நஞ்சப்பா ஆகியோர் பாதுகாத்து வந்த விலையுயர்ந்த பட்டுப் புடவைகளைக் கண்காட்சியாக வைத்திருந்தார்கள். அதில்தான் எத்தனை எத்தனை அற்புதமான புடவைகளைப் பார்க்க முடிந்தது!

''இப்போது இது போன்ற சாஃப்ட் கலர்ப் புடவைகளோ, சரிகை வேலைப் பாடமைந்த புடவைகளோ கிடைப்பதில்லை. அக்காலத்தில் ஒரு புடவைக்குப் பல தொழிலாளர்கள் பல மாதங்களைச் செலவழித்துச் செய்தார்கள். அவர்கள் வாழ்வை ப்பராமரிக்க அரசர்கள் இருந்தார்கள். இப்பொழுது அந்தப் பழங்கால மனிதர்களைப் போல அழுத்தமும் பிடிப்பும் கொண்டவர்களைப் பார்க்க முடிவதில்லை. ஈஸி கோயிங் லைஃப் தான். அட்லீஸ்ட் அவர்கள் கொடுத்த இது போன்ற பொக்கிஷங்களையாவது பாதுகாக்கலாமே!''

என்றார் திருமதி டெபோரா தியாகராஜன்.





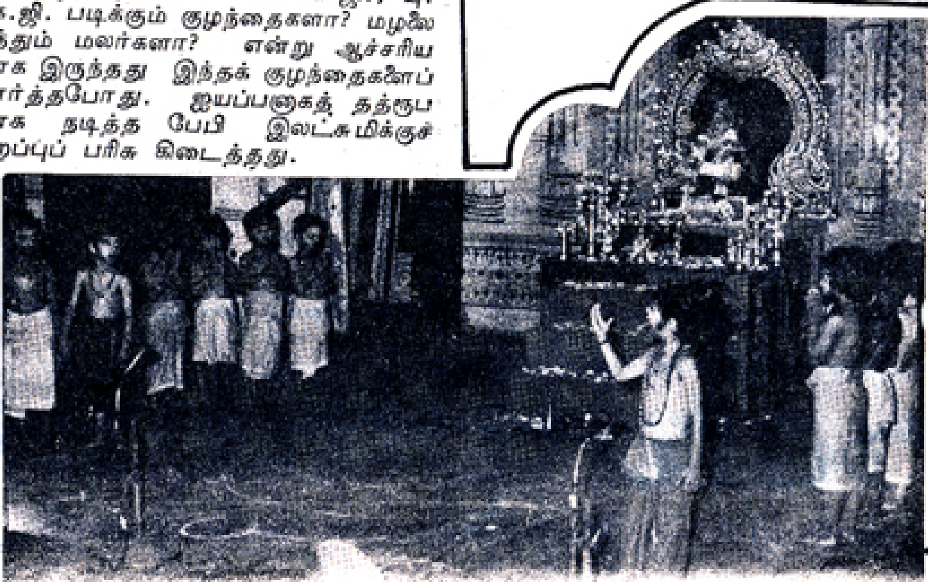
திருமதி ஜானகி சுப்பிரமண்யம் பிரபல தமிழ் பம்பாய்வாசிகளில் ஒருவர். நாற்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக சமூக சேவை, கர்நாடக இசை இவைகளின் மூலம் புகழ் பெற்றவர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் சங்கர ஜெயந்திக்கு 'ஹர ஹர சங்கர' கேஸட்டுகளை வழங்குகிறார். இசை மூலம் கிடைக்கும் பணம் முழுவதையும் சங்கர மடத்திற்கே அர்ப்பணிக்கும் இக்கலைஞரிடம் ஆழ்ந்த ஞானமும், அடக்கமும் குடிகொண்டிருக்கிறது.

'மாக்ஸ் ஃபேக்டர்' அழகு சாதன நிறுவனம் சமீபத்தில் குமாரி எலிஸபெத்தைக் கொண்டு 'அழகு செய்து கொள்வது எப்படி?' என்று செய்து காட்டியது. மேக்-அப்பிற்கு முன் கல்லூரி மாணவியாக இருந்த ஒரு பெண்ணை, மேக்-அப்பிற்குப் பின் சினிமா நட்சத்திரம் போல் மின்னச் செய்து விட்டார் குமாரி எலிஸபெத்.

'முகத்தில் அழுக்குப் படியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், வியர்வை படிந்து துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்ளாமல் சுத்தமாக வைத்திருந்தல் இவை முக அழகிற்கு அடிப்படையான விஷயங்கள்' என்றார் இவர். 'ஒருபோதும் முகத்திற்குச் சோப்பை உபயோகிக்காதீர்கள். இது சருமத்தைக் கெடுத்துவிடும்' என்று வந்திருந்த திரளான பெண்களுக்கு அன்புக் கட்டளையிட்டார்.



சிந்தாதிரிப்பேட்டை அலமேலு மங்கைத்தாயாரம்மாள் மாண்டிசோரி பள்ளியில் 'கன்னி குருசாமி' நாடகம் நடந்தது. பங்கு பெற்ற அனைவருமே சிறு குழந்தைகள். எல். கே.ஜி., யு. கே.ஜி. படிக்கும் குழந்தைகளா? மழலை சிந்தும் மலர்களா? என்று ஆச்சரியமாக இருந்தது இந்தக் குழந்தைகளைப் பார்த்தபோது. ஐயப்பனைத் தத்ரூபமாக நடித்த பேபி இலட்சுமிக்குச் சிறப்புப் பரிசு கிடைத்தது.



திருமணமலர்

ஹரித கோத்ரம், சதயம் நட்சத்திரம். தமிழ் ஐயர். 35 வயது எம்.எஸ்ஸி. படித்து மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு 40 வயதுக்குள் நல்ல படிப்பும், வேலையும் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 769.

பாரத்வாஜ கோத்ரம் பூச நட்சத்திரம். வாழ்க்கையில் கஷ்டப்பட்ட 25 வயதுள்ள குடும்பப் பாங்கான ஏழை தமிழ் ஐயர் பெண்ணுக்குப் பரந்த மனப்பான்மை யுடைய மணமகன் தேவை. அனைத்துப் பிராமண பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லை. தந்தை இல்லை. எளிய முறையில் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். பெட்டி எண் 770.

அனுஷ நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், மனைவியை இழந்தவர். 39 வயது வடமாள், மாதவருமானம் ரூ.1800 முதல் 2000 வரை சம்பாதிக்கும் நல்ல அந்தஸ்தும், வசதியும் உள்ள ஐயர் பையனுக்கு ஐயர் அல்லது ஐயங்கார் வகுப்பில் படித்த, அழகுள்ள பெண் தேவை. தாரமிழந்தவர்கள், ஊனம் உள்ளவர்கள் சம்மதம். இரண்டு பெண் குழந்தைகள் உள்ளன. பெண் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 771.

மாதம் ரூ. 2000 சம்பாதிக்கும், சொந்தமாகத் தட்டச்சுப் பயிலகம் நடத்தும், பி.எஸ்ஸி, பி. காம் படித்த 29 வயது சைவ செட்டியார் பையனுக்கு ஏற்ற பட்டப் படிப்பு படித்த சைவ வேளாள பிள்ளை அல்லது செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணப் பெண் தேவை. புகைப்படம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 772

29 வயது. எம்.டி. சென்னையில் தனிப்பட்ட கிளினிக்குகள் நடத்தும் சிவப்பான கௌண்டின்ய கோத்ரம் ஐயங்கார் பையனுக்கு அழகான, குடும்பப் பாங்கான உத்தியோகமற்ற 23 வயதுக்குள்ளான 160 செ.மீ. உயரமுடைய பட்டதாரி தென்-வடகலை பெண் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 773.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வயது 29, ரேவதி நட்சத்திரம். எஸ், எஸ், எல், சி, படித்து திருச்சி பி.எச். ஈ. எல்.லில் ரூ. 1000க்கு மேல் ஊதியம் பெறும் ஐயர் பையனுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 774

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடமான், பூரம். 41 வயது. வங்கியில் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு 45 வயதுக்குள் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. எந்தப் பிராமண வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம், விவரங்களுடன் எழுதுக பெட்டி எண் 775.

வாதூல கோத்ரம், கேட்டை நட்சத்திரம், பி. எஸ்.ஸி. படித்து, குடும்பக் காரியங்களில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள 5'.2'' சிவப்பு, ஸ்மார்த்த வடமான் பெண்ணுக்கு (வயது 25) வடமானைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் இருக்கும் உயர்ந்த குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த சி.ஏ., இன்ஜியர் போன்ற உயர் படிப்புப் படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 776.

நைத்ருபகாஸ்யப கோத்ரம், பூராடம், வடமான், பி. ஏ. படித்த 24 வயது, உயரம் 155 செமீ. பெண்ணுக்கு அதே பிரிவில் 31 வயதுக்குள் பட்டதாரிப் பையன் பம்பாய் அல்லது மற்ற நகரங்களில் இருப்பவர்கள் ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண் 777.

வெள்ளாள முதலியார், 24 வயது, டிப்ளமா ஆர்க்கிடெக்ட் சென்னையில் மத்திய அரசில் பணி, 850 ரூபாய் சம்பளம், பூரம் நட்சத்திரம். அழகான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரனும், 27 வயது டி.வி. டெக்னீஷியன் ரூ. 700 சம்பளம். சகோதரனுக்கு அரசாங்கப் பணி புரியும் பெண்ணும், முதலியார் அல்லது பிள்ளை வகுப்பிலிருந்து தேவை. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் 778.

ஹரித கோத்ரம், பிரஹசரணம், அனுஷ நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம், ரூர்கேலாவில் இன்ஜினியராக ரூ. 1900 சம்பளம் வாங்கும் 26 வயது பையனுக்கு பாங்கில் பணிபுரியும் 5'.2'' உயரத்திற்குக் குறையாத அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 779.

தெலுங்குப் பிராமணர், ப்ரதம-ஆத்ரேய கோத்ரம், 27 வயது. ஷிப்பிங் கார்ப்பரேஷனில் மாதம் ரூ. 3000 பெறும் பையனுக்கு இங்கிலீஷ் மீடியத்தில் படித்த அல்லது

இராஜுவேட் மணமகள் தேவை. எம்.பி.ஏ. படித்த 25 வயதுப் பெண்ணுக்கு உயர்ந்த உத்தியோகம், டாக்டர், இன்ஜினியர் ஆகி யோரில் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பேதமில்லை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுப் பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வட இந்தியா வில் செட்டில் ஆனவர்களாக இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் 780.

ஏக புதல்வனும் நல்ல வசதியும், உயரமும் (6 அடி) அழகுமுள்ள 26 வயது டாக்டர் வரனுக்கு பிள்ளை-முதலியார் வகுப்பில் தகுந்த உயரமும் அழகும் உள்ள டாக்டருக் குப் படித்துக் கொண்டிருக்கிற அல்லது டாக் டராக உள்ள பெண் தேவை. ஜாதக நகலும் சமீபத்திய போட்டோவும் அனுப்பி வைக்க வும். பெட்டி எண் 781.

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம் பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம் பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த் தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்பு பவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்கு வரத்து இடையாது.

வங்கியில் வேலை பார்க்கும் 25 வயது அழகிய பி.எஸ்ஸி. படித்த பிராமணப் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. காஸ்யப கோத்ரம். பூரம். 35 வயதுக்குள் இரண்டாந் தாரமாக, ஒரு குழந்தை உள்ளவராக மண மகன் இருக்கலாம். எவ்வகையிலும் குடும்பம் நடத்தத் தகுதியுள்ளவனாயினும் பெண் தாயாவதற்குத் தகுதி இழந்தவள். பெட்டி எண் 782.

அழகுடைய பி.எஸ்ஸி., பி.ஈ., எம். ஈ. எலக்ட்ரானிக்ஸ் இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சயன்ஸ் பெங்களூர். படித்த வசதி யுடைய இந்து நாடார் மணமகனுக்குப் பொருத்தமான, அதே இனம், சிகப்பு, அழ குடைய பி.ஈ., எம்.எஸ்ஸி., எம். ஏ. படித்த மணமகள் தேவை. சைவத்தில் விருப்ப முள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வும். பெட்டி எண் 783.

கௌதம கோத்ரம், தமிழ் ஐயர் பூரம் 28 வயது. எஸ். எஸ். எல். ஸி. திருவோணம், 20 வயது ஒன்பதாம் வகுப்பு படித்த சகோ தரிகளுக்கு மணமகன்கள் தேவை. எளிய திருமணம். சீர்வரிசைகள் அதிகம் எதிர் பாராத, படித்து சுமாரான வேலையில் இருக்கக் கூடிய பரந்த மனப்பான்மை யுடையவர்கள் முறையே 35, 27 வயதுக்குள் எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள். ஜாதகம் இல்லை. பூ தேர்தல் சம்மதம். தமிழ் ஐயரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் 784.

கார்க்க கோத்ரம், திருவாதிரை நட்சத் திரம், ஐந்தடி உயரமுள்ள பி. காம் படித்த 21 வயதுப் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத் தில் இருக்கும்" மணமகன் தேவை. உட் பிரிவுகள் பேதமில்லை. பெட்டி எண் 785.

கான்வென்ட் படிப்பு, பிரைவேட் செக்ரட் ரியில் டிப்ளமோ தேர்ச்சி பெற்ற 21 வயது அனுஷ நட்சத்திரம் அழகிய பெண்ணுக்கு 28 வயதுக்குள் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பரந்த, நல்ல குணம் உள்ள தமிழ் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் தாய் ஈழவா குலமும் தந்தை விஸ்வகர்மா குலத்தையும் சார்ந்த வர்கள். புகைப்படம், முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 786.

காஸ்யப கோத்ரம், பிரஹசரணம், பி.எஸ் ஸி. 28 வயது, மாநில அரசில் அஸிஸ்டென்ட் வருமானம் ரூ. 650. கௌரவமான குடும் பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு 25 வயதுக் குள் அரசுப் பணியில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சிணை முக்கியமில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் 787.

பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்ரம், மிருக சீர்ஷம். வயது 22. எஸ். எஸ். எல். ஸி. பாஸ். நல்ல திறமையுள்ள பெண்ணுக்கு உத்தி யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பட்டதாரி கட்டாயமில்லை. சிறப்பான திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 788.

சைவ முதலியார் இனத்தில் நடுத்தர வகுப்பைச் சார்ந்த செவ்வாய் தோஷ முள்ள 27 வயது பி.ஏ., அரசு உத்தியோகம் (தற்காலிகம்) ரூ. 950. பெண்ணுக்கு அதே இனம் அல்லது வெள்ளாள முதலியார் இனத் தில் அதிகசீர் எதிர்பாராத பரந்த மனப் பான்மை உள்ள பட்டதாரி வரன் 32 வயதுக்குள் தேவை. பெட்டி எண் 789.

சேர குல வேளாளர் அசைவம் 29 வயது 161 செ. மீ. உயரம். சார்ட்டர்டு அக்கௌண்டண்டாக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த தகுந்த படிப்பு, நல்ல குணம், அழகுடைய வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
பெட்டி எண் 790.

சென்னையில் சொந்தமாகத் தொழில். மாதம் ரூ. 3000க்கும் அதிகமாக வருமானம். தொண்டை மண்டல முதலியார் 27 வயது இளைஞனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதுக்குட்பட்ட எஸ்.எஸ்.எல்.சி.குக் குறையாத கல்வி, நல்ல மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அல்லது பிறந்த தேதி, பெயர், நட்சத்திரக் குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
பெட்டி எண் 791.

பெங்களூரில் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் 34 வயது வடமா ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் பூராடம் அய்யர் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும்.
பெட்டி எண் 792

அஷ்ட சஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், 5'2'' வயது 32. பி. ஏ. பட்டதாரி. சிவப்பு. வீட்டு வேலைகளில் நல்ல தேர்ச்சி. பக்தியுள்ள நடுத்தர குடும்பம். அசுவனி 1-ம் பாதம். கும்ப லக்னம். 7-ல் கேது 8-ல் சனி. 40 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல வேலை மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம். பொருத்தமாயுள்ள நக்ஷத்திர ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 793

அய்யங்கார் வடகலை மாதிறம். 23 வயது 5' 3½'' உயரம். பூரட்டாதி பி. ஏ., தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு வாதூல கோத்திரம் அல்லாத, 30 வயதிற்குட்பட்ட, வங்கிகளில் ஆபீஸராகவோ அல்லது சார்ட்டட் அக்கௌண்டண்டாகவோ பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் 794

பிராமணன், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வடமாள், பி. காம் படித்து வடக்கே டாடா நகரில் வேலையில் இருக்கும் ரூ. 900 சம்பளம் வாங்கும் 26 வயதுடைய, வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த, ஆரோக்கியமான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு பெருந்தன்மையான நல்ல குடும்பத்திலிருந்து பட்டம் பெற்ற ரூ. 1200-க்கு மேல் வருமானம் உள்ள அதிக சீர்வரிசையோ, வரதட்சிணையோ எதிர்பார்க்காத, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.
பெட்டி எண் 795

அய்யங்கார் கௌசிக கோத்ரம், 30 வயது பட்டதாரி ரூ. 1000 மாத வருமான பையனுக்கு படித்து பணிபுரியும் மணமகள் தேவை
பெட்டி எண் 796

22 வயது உத்திரட்டாதி. எஸ். எஸ். எல். சி. வீணை, தையல், வீட்டு வேலைதெரிந்த அழகான பிராமணப் பெண்ணுக்கு 35 வயதுக்குள் பரந்த மனப்போக்குடைய நல்ல நிலையிலிருக்கும் பிராமண வரன் தேவை. பெண் திருமணமாகி இரண்டு மாதங்களில் விவாகரத்து பெற்றவள். மனைவியை இழந்து குழந்தையில்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 797

ஷடமர்ஷண கோத்ரம். 26 வயது 5அடி உயரம். மூலம் 3-ம் பாதம். ப்ரகசரணம். மெட்ரிக் வரை. ஆங்கில மீடியம், கைவேலைகள், சமையல் தெரிந்த குடும்பப் பாங்கான பெண் – வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பப் பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
பெட்டி எண் 798

24 வயது பி. எஸ். ஸி. படித்த திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த படித்த வேலையுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்,
பெட்டி எண் 799

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம். வடமான் சித்திரை நாலாம் பாதம், பி. எஸ். ஸி. நன்றாக சமையல், வீட்டு நிர்வாகம், தையல் டைப்பிங் தெரிந்த 4'10'' 21 வயது. 8-ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வரன் தேவை. வயது 27-க்குள் இருக்கவேண்டும். பெண் மகாராஷ்டிரத்தில் 13 வருடங்களாக இருப்பவள். எளிய முறையில் திருமணம் ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 800

29 வயது பி.யூ.சி. படித்த மாநில அரசில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 720 சம்பளம் வாங்கும் கம்மா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தாலும் நலம். இதே இனத்தில் அல்லது வேறு பிரிவு இருந்தாலும்பாதகமில்லை. வரதட்சணை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 801

கௌசிக கோத்ரம், மூலம் நக்ஷத்திரம், வடமான் வயது 32, பி. எஸ். ஸி. உயரம் 5'6½'' தேசிய பாங்கில் பணிபுரியும் பையனுக்கு முக லட்சணம் சிவப்புநிறம், சமையல், வீட்டு நிர்வாகம், தையல், சங்கீதம் அறிந்த குடும்பப் பாங்கான 27 வயதுக்குள்ளான பெண்தேவை. பெட்டி எண் 802


இனிப்பா!
காரமா!
வீட்டிற்கும் ஹோட்டலுக்கும் ஏற்ற தரமான ரவா
பட்லர்
ரவா
உப்புமா, பொங்கல், கேசரி, புட்டு, பாயாசம், இட்லி, கிச்சடி, பிரியாணி போன்ற பலகாரங்களை சுவையாக சமைத்திட—பட்லர் ரவா.
BUTLER
BUTLER
பட்லர்
• பட்லர் ரவா, இயற்கையிலேயே நறுமணமுள்ளது, பொன் நிறமானது.
• 1 கப் பட்லர் ரவாவிற்கு, 3 முதல் 4 கப் வீதம் தண்ணீர் சேருங்கள்.
• சமைத்த பின் மற்ற ரவைகளை விட 40% வரை அதிக உணவு அளிக்கிறது.
PADA-101

பரந்த நோக்குமுடைய ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், உத்திர நட்சத்திரம், வடமாள் வயது 27 5 அடி 6 அங்குலம் உயரம் வசதியுள்ள பாங்கில் வேலை செய்யும் 1700 ரூபாய் மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு பாங்கில் வேலைசெய்யும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண் 803

29 வயது, பி. ஏ., திருச்சி அருகில் எஸ். எம். பணி புரியும் நல்ல குடும்பத்தைச்சேர்ந்த எஸ். சி. இந்து வரனுக்கு அழகும் குணமும் நிறைந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதிற்குட்பட்ட குறைந்தது பி. யூ. சி. தேறிய மணமகள் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 804

கௌசிக கோத்ரம், ப்ரஹசரணம் 28 வயதான தமிழ் ஐயர், டெலிபோன் ஆபரேட்டராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மத்திய, மாநில உத்தியோகத்திலுள்ள படித்த, அழகுள்ள, நல்ல குணம் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போட்டோ இருந்தால் அனுப்பவும்.

பெட்டி எண் 805

பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்ரம், ஹஸ்தம், 31 வயது, கண்ணியமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல குணமுள்ள அதிகம் எதுவும் எதிர்பார்க்காத பரந்த மனமுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு பரவாயில்லை.

பெட்டி எண் 806

தற்காலிகமாக அரசாங்க வேலை பார்க்கும் 29 வயது பாரத்வாஜ கோத்ரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வடமாள், பிராமண பெண்ணுக்கு தகுந்த வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
பெட்டி எண் 807

அரசு கல்லூரியில் வரலாறு துணைப் பேராசிரியராக பணியாற்றும், மாதம் ரூ. 1200/- ஊதியம் பெறும் இரு விழிகளற்ற தமிழ் ஜெயின் (நைனார்) மணமகனுக்கு குறைந்த பட்சம் மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு தேறிய சேவை உணர்வுடைய மணமகள் தேவை. எளிய குடும்பத்துப் பெண்ணும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

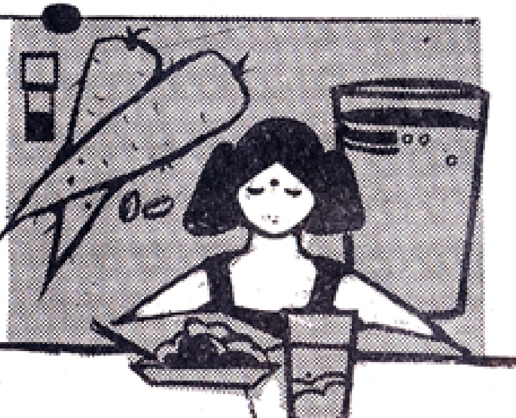
பெட்டி எண் 808

32 வயது தொண்டை மண்டல முதலியார் பெண்ணுக்கு 32 வயதுக்கு மேல் 40 வயதுக்குள் தொண்டைமண்டல முதலியார் வரன் திருமணம் ஆகாதவர்கள் கல்லூரி ஆசிரியர் புலவர், மேல்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம்.
பெட்டி எண் 809

பூரட்டாதி நட்சத்திரம் – ஜாதகம் இல்லை. 32 வயது— வன்னிய குல க்ஷத்திரிய வகுப்பை சார்ந்த — தையற்கலை ஆசிரியையாக பணியாற்றும் பெண்ணுக்கு – 34–38 வயது நிரம்பிய, அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வன்னிய குல க்ஷத்திரிய வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 810

வடமாள், சாண்டில்ய கோத்ரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், 28 வயது, சென்னை நகரில் கான்வென்டில் ஆசிரியையாக (ரூ. 200/-க்கு) வேலை பார்க்கும் 5' 9'' உயரமுள்ள எஸ்.எஸ். எல். சி. படித்த அழகிய பெண்ணிற்கு, 35 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 811

காரட் ராஸ்பெர்ரி மில்க்



பச்சைக் காரட்டை குழந்தைகள் பலரும் விளையாட்டு அவசரத்தில் சாப்பிட மறுத்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் பள்ளியிலிருந்து மாலையில் வீடு வந்தவுடன் காரட்டை கீழ்க்கண்ட முறையில் செய்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

இரண்டு காரட்டுகளை தோல் சீவி, துருவிக்கொள்ளவும். 3 ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு ஏலக்காய் (உரித்தது) 2 ஸ்பூன் பால் இவற்றுடன் காரட் துருவலை சேர்த்து மிக்ஸியில் வெண்ணெய் போல் அரைத்து, அதை 'ஜில்' என்று ஃப்ரிட்ஜிலிருந்து எடுத்து ஒரு டம்ளர் பாலுடன் கலந்து 2 சொட்டு ராஸ்பெர்ரி எஸ்ஸென்ஸும் சேர்த்துக் கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

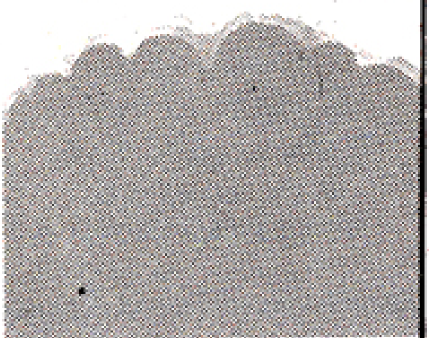
புஷ்கலா

திருமதி தாரா ராமன் ஒரு அதிசயமான பெண்மணி. நாம் குப்பைக் கூளம் என்று கூசாமல் தூக்கி எறியும் சாமான்களையெல் நேசத்துடன் சேகரிக்கிறார். நிமிஷ நேரத்தில் கலைப்பொருளாக மாற்றி விடுகிறார். குப்பைக் கூடையில் விழுந்த உடைந்த வளையல் துண்டுகள், சட்டத்தில் மீனாக, முயலாக மாறி நிற்கின்றன. துடைப்பக் குச்சிகள் இயற்கைக் காட்சியாக உருப்பெறுகின்றன. தாராவின் வீட்டில் எங்கு திரும்பினாலும் கலைப்பொருள்கள் – ஓவியங்கள், பொம்மைகள், காகித துணிப் பூக்கள் –

''இவற்றிற்கெல்லாம் நான் எதுவும் செலவே செய்யவில்லை, என் நேரத்தைத் தவிர'' என்று மிருதுவாகச் சிரிக்கிறார் தாரா.

தாரா





அற்புதமாகக் கைவேலை செய்யும் தாராவுக்கு அதில் முறையான பயிற்சி இடையாது என்று அறிய ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. இவருடைய அம்மா திவான் பகதூர் பட்டு கேசவ பிள்ளையின் மகள்– நிறைய கைவேலை செய்வாராம் – சின்ன வயசில் தாராவை மத்தியான நேரத்தில் தூங்க அனுமதிக்கமாட்டாராம். ''உபயோகமாக ஏதானும் கைவேலை செய்'' என்று வற்புறுத்துவாராம். இப்பொழுது தாராவை யாரும் வற்புறுத்த வேண்டியதில்லை. கதாசிரியர் எதைப் பார்த்தாலும் கதையைப் பார்ப்பது போல் இவர் கலைப் பொருளாகப் பார்க்கிறார்.

இவருடைய கணவர் திரு. ராமன் மத்திய அரசில் வேலை பார்ப்பதால் அடிக்கடி மாற்றல் ஆகி மூட்டைக் கட்டும் வேலை தாராவுக்கு. நவராத்திரி கொலு வைப்பதில் மிகுந்த ஆர்வமுள்ள இவருக்கு இது பெரிய சோதனையாக இருந்தது. பொம்மைகளை எத்தனை ஜாக்கிரதையாக 'பாக்' செய்தாலும் உடைந்து போகும். 'கொலுவும் வேண்டாம் ஒன்றும் வேண்டாம்' என்று சுலபமான முடிவிற்கு வராமல் (நான் செய்த முடிவு!) தாரா தாமே துணி பொம்மைகள் செய்ய ஆரம்பித்தார். வீட்டிலிருந்த பழைய துணி பிட்டுகள் பாசிமணிகள், வையர்கள் இவற்றைக் கொண்டு கடைகளில் கிடைத்த முகங்களை மட்டும் வாங்கிப் பயன்படுத்தி மிக அழகான வகையில் உரு மாற்றிய சந்தோஷத்தில் இன்று தாரா வெறும் சம்பிரதாய கொலு வைப்பதில்லை – ராமாயணம் முழுவதும் 'சீன்'• 'சீனாக' வைக்கிறார். மஹாபாரதம், மீரா என்று நவராத்திரிக்கு நவராத்திரி தமது கதையை மாற்றுகிறார்.

பொம்மைகளின் முகங்களில் அந்தக் காட்சிக்குத் தகுந்த மாதிரி பாவங்கள் தெரிவது ஆச்சரியமான விஷயம். ஆஞ்சனேயர், விநாயகர், நாகம் போன்ற உருவங்களை அவராகவே செய்கிறார் தத்ரூபமாக.



டில்லியில் வசிக்கும் தாராவின் நவராத்திரி கொலு நல்லவேளையாக அக்கம்பக்கத்துப் பெண்கள் மட்டும் ரசித்து விட்டுப்போகும் நிகழ்ச்சியாக நிற்காமல் வெளிநாட்டுக்காரர்கள், தூதரகங்கள் எல்லாம் வந்து பார்த்து ரசித்து தாரா இன்று பல எக்ஸிபிஷன்கள் டில்லியில் நிகழ்த்துகிறார். சமீபத்தில் புலு கேந்திராவில் மிக வெற்றிகரமாக ஒரு எக்ஸிபிஷன் நடத்தினார். டில்லி வாழ் கலா ரசிகர்களின் பெரிய பாராட்டும் டில்லி பேப்பர்களின் விஸ்தாரமான கவரேஜும் கிடைத்தது.

தாராவிற்கு உடம்பில் பலவிதக் கோளாறுகள் – ஒருநாள் கூட ஏதாவது உடல் உபாதை இல்லாமல் இருப்பதில்லை. அந்த மாதிரி ஒரு தேக நிலையை வைத்துக் கொண்டு ஒரு நிமிஷ நேரத்தை வீணாக்காமல் அவர் செய்யும் கைவேலை ஆச்சரியசரமானது. எப்பவும் சிரித்த முகமாக இருக்கிறார். வேலைக்குப் போகும் வளர்ந்த பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் என்றால் கொஞ்சமும் நம்ப முடியாத அளவிற்கு இளமையாகத் தோற்றமளிக்கிறார். இளமையின் ரகசியம் வேறெங்கோ இருக்க அழகுக் குறிப்புகளைத் தேடிக் கொண்டு அலைகிறோமே என்று தோன்றுகிறது அவரைப் பார்க்கும்போது!

—வாஸந்தி

டி. ஆர். ரமேஷ்

இதற்கு என்ன செய்வது?

வி. அகிலா திருச்சி-4

எனக்கு வயது 24. நான் இப்போது 2 மாதம் கர்ப்பமாக இருக்கிறேன். நான் எவ்வகையான (சத்துள்ள) உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்? முட்டை சாப்பிடலாமா?

பதில்:— முட்டை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. முருங்கைக் கீரை, கேழ்வரகு முதலியவற்றை சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பருப்பு, நெய், கீரை, பழம் இவை கலந்த உணவு உட்கொண்டால் மலச்சிக்கல், சோகை முதலியவை வராது. மாதம் ஒரு முறை மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். முதல் மூன்று மாதமும் கடைசி இரண்டு மாதங்களும் கணவனுடன் உறவில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

பித்த வெடிப்பு

நா. செந்தில்முரளி கோயம்புத்தூர்-2

கேள்வி:— எனக்குப் பதினேழு வயதாகிறது அடிக்கடி காலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு நடக்க முடியாமல் அவதிப்படுகிறேன். இதற்குஎன்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்:— பித்த வெடிப்பு என்று இதைச் சொல்வார்கள். பித்த சம்பந்தமான பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குளித்த பிறகு நீர் ஊறிய கால்களுடன் வெடிப்புகளை நன்கு தரையில் தேய்த்து விடுங்கள். எலுமிச்சம் பழத் தோல்களையும் பிறகு தேய்த்து விடுங்கள். நாளடைவில் குணம் தெரியும்.

எண்ணெ வடியும் முகம்

டி. அம்பிகா காட்டாங்குளத்தூர்

என் முகத்தில் தினமும் எண்ணெய் வடிந்த வண்ணம் இருக்கிறது. கன்னங்கள் திடீரென்று ஒட்டிப் போய் அசிங்கமாகக் காட்சியளிக்கிறேன். இதற்கு தயவு செய்து ஒரு வைத்தியத்தைக் கூறவும்.

பதில்:— முகத்தில் எண்ணெ கலந்த கஸ்தூரி மஞ்சளைத் தினமும் குளிப்பதற்கு பத்து நிமிடங்களுக்கு முன் ஊறிக் குளிக்கவும். சோப்புக்குப் பதில் பயத்தம் மாவை உபயோகிக்கவும். தக்காளி, ஆப்பிள் போன்ற சத்துள்ள உணவுகளை உண்டால் கன்னம் பெருகும்.

பற்களுக்கு வைத்தியம்

கே. கீதா செங்கோட்டை

என்னுடைய பற்கள் எல்லாம் மஞ்சள் நிறமாகவும், ஓரங்களில் எல்லாம் சாம்பல் போல கறை படிந்தும் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? என்னுடைய நாக்கில் மாவாக வெண்மை படர்ந்து இருக்கிறது. இதற்கு நான் 'டங்க் க்ளீனர்' உபயோகித்தும் போகவில்லை. இதற்கும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்:— எலுமிச்சம்பழத் தோலைக் காய வைத்து நன்கு இடித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் உமிக்கரி, ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழத்தோல் பொடி, இவற்றை சிறிது கடுக்காய் எண்ணெ (அ) நல்லெண்ணெயில் கலந்து இரண்டு வேளையும் பல் தேய்த்து வாருங்கள். பற்கள் பளீரெனப் பளிச்சிடும்.

நாக்கில் மாவு படிய 'வைட்டமின் சி' குறைபாடு காரணம். டங்க் க்ளீனரால் போக்க முடியாது. டாக்டரை அணுகிப் பரிசோதித்து மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள், சரியாகிவிடும்.

பையன் சாப்பிட மாட்டேனென்கிறான்

சுகன்யா வெங்கடாசலம் காரைக்கால்

என் பையனின் வயது நான்கு. அவனுக்கு எப்பொழுது பார்த்தாலும் சளி இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஒழுங்காக சாப்பிட மாட்டேனென்கிறான். வற்புறுத்தி ஊட்டி விட்டால் கொழ கொழவென கோழையுடன் வாந்தி எடுத்து விடுகிறான். ஒன்றரை வயது குழந்தையாக இருந்த பொழுது ப்ரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் இருந்து இப்போது குணமாகி

விட்டது. இப்போது இப்படி இருக்கிறது என்ன செய்ய?

பதில்:— நீங்கள் சொல்லும் அறிகுறிகளில் இருந்து ப்ரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் முழுமையாகக் குணமாகி விட்டதா என்று சந்தேகமாக உள்ளது. எனவே மீண்டும் ஒருமுறை பரிசோதித்து விடுவது நல்லது. வயிற்றில் பூச்சிகள் அதிக அளவில் சேர்ந்திருந்தால் கூட உணவு கொள்ளாமல் உடல் மெலிந்து போகும். எனவே நல்ல குழந்தை மருத்துவ நிபுணரை அணுகி முழுமையாகப் பரிசோதியுங்கள்.

விவாகரத்துத் தர மறுக்கிறார்

பிரசன்னா ராஜன் **கும்பகோணம்**

என் தோழிக்குத் திருமணம் ஆகி மூன்று ஆண்டுகள் ஆகின்றன. குழந்தை பிறக்கவில்லை இதனால் அவளை மலடி என்று தீர்மானம் செய்து அடித்து விரட்டி விட்டார் கணவர். பிறகு சமாதானங்கள் பல நடந்தும் முடிவில் கணவனோடு வாழ மறுத்து விட்டாள் என் தோழி. வரதட்சணையாகக் கொடுத்த எட்டு பவுன் நகைகளையும் பத்தாயிரம் ரூபாய்பணத்தையும் என் தோழி தன் கணவரிடம் கேட்கிறாள். தர மறுக்கிறார் அவர். விவாகரத்தும் செய்ய மறுகிறார். வேறொரு கல்யாணம் செய்து கொள்ளவும் என் தோழியின் கணவர் தீர்மானம் செய்து விட்டார். இந்தச் சிக்கல்களைப் போக்க அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்:— உங்கள் தோழி விவாகரத்துப் பெறும் வரை சட்டப்படி அவருடைய மனைவிதான். எனவே திருமணத்தினால் கணவரிடம் சென்ற சொத்துக்களைப் பெற முடியாது. ஆனால் விவாகரத்து பெற்ற பிறகு தன்னுடைய சீதனத்தைத் திரும்பப் பெறலாம்.

அதேபோல அவருடைய கணவரும்விவாகரத்துப் பெறாமல் வேறொரு திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது. அது சட்டப்படி தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

எனவே கணவருடன் வாழ உங்கள் தோழிக்கு விருப்பமில்லையென்றால் விவாகரத்துக் கோரி வழக்குத் தொடரலாம். என்ன காரணத்திற்காகக் கணவர் இவருடன் வாழ மறுக்கிறார் என்பதை கணவர் நிரூபிக்க வேண்டும். இவர் மலடியா என்பதை மருத்துவச் சான்றிதழ் மூலம் நிரூபிக்க வேண்டும். அவராகவே தீர்மானித்து அதற்காக இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொள்ள சட்டத்தில் அனுமதி இல்லை.

இன்கம்டாக்ஸ் சர்டிபிகேட் தேவையா?

கமலா சந்திரசேகர் **பாப்பாங்குடி**

எங்களுக்கு எழுபதாயிரம் மதிப்புள்ள வீடு இருக்கிறது. அதை விற்க முயலும் போது இன்கம்டாக்ஸ் சர்டிபிகேட் வேண்டும் என்று கேட்கிறார்கள். இது எதற்கு என்று தெரியவில்லை. கேட்டாலும் சரியான தகவலும் சொல்ல மாட்டேன் என்கிறார்கள். என்ன செய்ய?

பதில்:— ரூ. ஐம்பதாயிரத்திற்கு மேல் சொத்தின் மதிப்பு இருந்தால் அதை விற்கும் பட்சத்தில் இது போன்ற சர்ட்டிபிகேட் கேட்பார்கள். நீங்கள் வருமான வரி கட்டுபவராக இருந்தால், அதை பாக்கியில்லாமல் கட்டி விட்டீர்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான் இது. 230—ஏ வருமான வரி சட்டத்தின் கீழ் இந்தச் சான்றிதழைக் கேட்பார்கள். அப்படி வருமான வரிகட்டுபவராக இல்லையென்றால், இந்தச் சொத்து எப்படி வந்தது என்பதையும் தெளிவுபடுத்த வேண்டும். இரண்டையும் விளக்கி விட்டீர்களானால், வருமான வரி பாக்கி ஒன்றுமில்லையென்று உங்களுடைய வட்ட வருமான வரி அதிகாரி சான்றிதழ் வழங்குவார். அதை ரிஜிஸ்டிராரிடம் ஒப்படைத்தால் உங்களுடைய சொத்தை விற்கத் தடையேதுமில்லை.

பூர்வீகச் சொத்து அனுபவிக்கத்தானா?

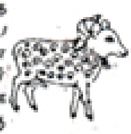
வி. தேவி கிருஷ்ணன் **திருச்சி-8**

எனது பெற்றோருக்கு நான் ஒரே பெண். ஆண் வாரிசு யாரும் இல்லை. எனது பெற்றோர்கள் அவர்களது சொத்துக்களுக்கு உயில் எழுதி வைத்து விட்டனர். நான் எதையும் விற்கவோ, வில்லங்கமோ செய்யாமல் எனது ஆயுள் காலம் முழுவதும் அனுபவித்து மட்டும் வரலாம் என்றும், எனது ஆயுளுக்குப்பின் எனது குழந்தைகள் தான் அதை விற்கலாம் வில்லங்கப் படுத்தலாம் என்று எழுதி உள்ளார்கள். எனது பெற்றோர் இருவருடைய சொத்தும் பூர்வீக (பிதுர்ஜாத) சொத்து தான். பெற்றோர்கள் காலத்திற்குப் பின், அவர்கள் உயில் எழுதி இருந்தாலும் பூர்வீக சொத்தாக இருப்பதால் நான் அதை விற்கவோ அல்லது அடமானம் செய்யவோ முடியுமா? எனது பெற்றோர்களிடம் எவ்வளவோ கேட்டும் உயில் மாற்றம் செய்ய மறுக்கிறார்கள்.

பதில்:— பெற்றோர்கள் உயிரோடு இருக்கும் போது அவர்கள் உயில் எழுதி வைத்திருக்கும் நிலையில் அதை மீறி ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆண் வாரிசுக்கும் பிதுரார்ஜித சொத்தில் உரிமை உண்டு. பெண் வாரிசாக இருப்பதால் பெற்றோர்கள் விருப்பப்பட்டு உயில் எழுதியுள்ளபடிதான் செய்ய முடியும்.

ராசிபலன் மே '83

மேஷம்



உங்களுக்கு இம்மாத மத்தியிலிருந்து குடும்ப முன்னேற்றம், எதிர்பாராத மகிழ்ச்சியான சேதிகள், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வுகள், புதிய தோற்றங்கள் உண்டு. வியாபாரிகளுக்கு பண வரவுகள், கலைஞர்களுக்கு பண லாபங்கள், மாணவ மாணவிகளுக்கு புதிய முயற்சிகளால் உயர்வு, மாதர்களுக்கு திருமண சுகங்கள், மணவாளனால் மகிழ்ச்சிக்குரிய சேதிகள், வாழ்க்கையில் முன்னேற்றங்கள், உறவினர்களின் திருமண விருந்துகளில் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ரிஷபம்



நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல் செயல்படத் தடை, குடும்பத்தில் பணமுடக்கம், வெளியூர் செல்லும் நிலை, உத்தியோகஸ்தர்கள் உல்லாச பயணங்கள் ஏற்படுதல், பதவி உயர்வுகள், அலைச்சல்கள், வியாபாரிகளுக்கு வேலாதேவிகளில் எதிர்ப்புகள், கலைஞர்களுக்கு எதிர்ப்புகளால் தடைகள், எண்ணங்களில் இடையூறுகள் ஏற்படலாம்.

மிதுனம்



இம்மாதத்தில் மனைவி வர்க்கத்தாரால் பகை உண்டாகுதல், உடல் அசௌக்கியம், மனவேற்றுமை, தனவிரயம், மணதடையும், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு குடும்ப அமைதி குறைவால் இடம் மாற்றங்கள், வியாபாரிகளுக்கு புதிய முயற்சியில் தோல்விகள் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு நண்பர்களால் ஏமாற்றம், மாதர்களுக்கு சொத்துக்கள் வாங்கும் வாய்ப்புகள், திடீர் என்று புண்ணியஸ்தலங்களுக்கு செல்லுதல், மக்களால் மகிழ்ச்சிகள், மணாளனால் பெருத்த மகிழ்ச்சிகள் ஏற்படும்.

கடகம்



உங்களுக்கு மூத்தவர்களால் தொல்லைகள், தகப்பனார் தாஷிணையால் மன வெறுப்புகள், திடீர் தன நஷ்டங்கள், ராஜாங்க காரிய லாபங்களும், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வுகள், எதிர்பாராத தன லாபங்கள், மேலதிகாரிகளால் பட்டம், பதவிகளும், காண்டிராக்ட் வியாபாரிகளுக்கு பெருத்த மகிழ்ச்சிகளும் உண்டு. கலைஞர்கள் போட்டிகளில் வெற்றி அடைந்தும், மாதர்கள் மனமகிழ்ச்சியும் பிரயாணங்கள், உயர்ந்த பதவிகள், தலைமை வகிப்பது முதலியவை.

சிம்மம்



இம்மாதம் மத்தியிலிருந்து இறுதி வரை வீண் சிரமங்கள், சொத்துக்களால் காரிய தடைகள், தகப்பனார் மூலம் கவலை, வீட்டில் அமைதி குறைவுகள், உத்தியோகஸ்தர்கள் முன்னேற்றங்கள், எதிர்பாராத பணலாபங்கள், வியாபாரிகள் வியாபார நஷ்டங்கள், பண வரவுகள் தடை போன்ற சூழ்நிலையைக் காணலாம். கலைஞர்களுக்கு வெளியூர் பிரயாணங்கள், முன்னேற்றங்கள், தன லாபங்களும், மாதர்களுக்கு கண் பார்வை தோஷங்கள், அக்கம் பக்கத்தாரால் மன பீதிகள், வீண் வாக்குவாதங்களால் மனக்கவலை, பேச்சுக்களால் இடையூறுகளும் உண்டு.

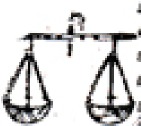
கன்னி



நீங்கள் இம்மாதத்தில் நண்பர்களால் வீண் மனச் சோர்வுகள், மனபீதிகள், பித்தசம்பந்த கோளாறுகள், குடும்பத்தில் பற்றுக் குறை, பகைவர்களால் தொல்லைகள், மனவெறுப்புகள், உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றங்கள், மனச்சஞ்சலங்கள், ஆத்ம நண்பர்கள் விரோதிகளாக மாறுதல்.

வியாபாரிகள் திடீர் நஷ்டத்தால் மனபீதிகள், சத்ருக்களால் கவலைபோன்ற நிலையை காணலாம். கலைஞர்களுக்கு அமைதி இன்மை, ஜலபிரயாணங்கள் தடையும்' மாதர்களுக்கு கணவன்மார் கவலைகள், மக்களால் மனமகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

துலாம்



உங்கள் மனம் போல் யாவும் நடக்கும். தாயார் சம்பந்த கவலை, நண்பன் வீட்டை வாங்கும் நிலை ஏற்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர்வு, பிரயாண வெற்றி, வாதங்கள் மூலதனவிரயம், வியாபாரிகளுக்கு கலப்புவியாபாரம், பல சரக்கு வியாபாரத்தில் இடமாற்றங்களும் உண்டு. கலைஞர்கள் பிரயாணங்கள் ஏற்பட்டு தடைப்படுதல், மாதர்கள் உடல் அசௌக்கியங்கள் இரவில் தூக்கமின்மை, வீண் சிந்தனைகள், மனச்சோர்வுகள் உண்டாகும்.

விருச்சிகம்



இம்மாதம் உங்கள் முயற்சிகளில் பலன் குறைவுகள், மன அமைதி குறை, உடன் பிறந்தாரால் மன அமைதி இன்மை, பெண்ணால் மனக்கிலேசம், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மேலதிகாரிகள் மூலம் சிரமத்தை அடைவதும் பல சரக்கு வியாபாரிகள் மண் எண்ணை வியாபாரிகள் முன்னேற்றங்கள் அடைவது போன்ற சூழ்நிலையும் ஏற்படும். கலைஞர்களுக்கு விசேஷ நன்மைகளும் மாதர்கள் கணவன் உடல் அசௌக்கியத்தால் மனசஞ்சலங்கள் அடைவது., மாணவ, மாணவிகளுக்கு படிப்பில் முன்னேற்றம்அடையும் நிலையும் உண்டு.

தனுசு



உங்களுக்குக் கட்டாயப் பதவிகள், குடும்பத்தில் சுபசெலவுகள், மக்களால் மகிழ்ச்சியும், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பதவி தடைகள், உடல் அசௌக்கியம், எதிர்பாராத தனலாபங்கள் விடுமுறையும் போட வேண்டி நேரும். கலைஞர்கள் மன அமைதி குறைந்தும், வியாபாரிகள் புதிய தோற்றத்தையும் காணுவார்கள். மாதர்கள் பந்து ஜன சேர்க்கையால் மன அமைதி பெற்று, சுப செலவுகள் செய்து, மக்களால் மகிழ்ச்சியும் அடைவர்கள்.

மகரம்



இம்மாத ஆரம்பம் முதல் புதிய முயற்சிகளில் தோல்வி, குடும்பத்தில் பற்றுக்குறை. மனைவி ஒற்றுமை பாதிப்பு, அவமதிப்புகள் இருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மக்களால் மகிழ்ச்சி மேலதிகாரிகளின் ஆதரவு, வியாபாரிகளுக்கு பல சரக்கு வியாபாரிகள் முன்னேற்றமும் அடைவார்கள், கலைஞர்கள் பரிசுகள், பதவி உயர்வுகள், பிரயாணங்கள் மேற்கொள்ளுதல் போன்ற நிலையையும், மாதர்கள் உடல் அசௌக்கியம் போன்றவையும் உண்டாகும்.

கும்பம்



உங்கள் சொத்துக்களில் சிக்கல் தீர்ந்து, மன அமைதி பெற்று, குடும்ப அமைதி, உத்தியோகஸ்தர்களின் பதவி உயர்வு, குடும்ப அமைதி, மனைவி சுகங்கள், பெறுவார்கள். தான்ய வியாபாரிகள் பூர்ண லாபங்களும் கலைஞர்கள் பூர்ண சுகங்கள் அடைவார்கள். மாதர்களுக்கு சுபகாரியங்கள் செய்தல், சுகபலன் அடைதல், தலைமை தாங்குதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளும், மாணவ மாணவிகளுக்கு முழுமையான தேர்ச்சி பெறும் நிலையும் ஏற்படும்.

மீனம்



நீங்கள் இம்மாதம் கோபத்தோடு, அதனால் பலவித குழப்ப நிலைகள், குடும்பத்தில் வீண் செலவுகள், வாக்குவாதங்களால் எதிர்பாராத மனஸ்தாபங்கள், கண்களில் உபாதை இவற்றோடு காணப்படுவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பொருள் சேர்க்கை, புதிய ஆடை ஆபரண சேர்க்கையும்; வியாபாரிகளுக்கு வாகனஜ, எண்ணை போன்ற வியாபாரங்களில் உயர்வுகள் உண்டு. கலைஞர்கள் பாராட்டுக்கள், கவிதைகள் அரங்கேற்றம் செய்தல், மாதர்கள், விட்டுப் போன பந்துக்கள் வந்து சேர்வதும் உண்டாகும்.


"ஸ்..ஸ்..பாரும்மா,
ரொம்ப அரிக்குது..எரியிதும்மா."
உபயோகியுங்கள்
நைஸில்.
உடனடி நிவாரணம்
அளிக்கும்
வியர்க்குரு பவுடர்.
2 திருசு
டப்பாக்களில்
கிடைக்கிறது
'நீலம்' மற்றும்
'சந்தனம்'.
மருந்துப் பொருட்கள்
அடங்கிய—நைஸில்:
1. அதிக வியர்வையைத் தவிர்க்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.
வாங்குவீர்
நைஸில்
விரட்டுவீர்
வியர்க்குருவை.
CASGLN-4-162 TAM

ஞானம் பிறந்தது!

மெள்ளக் கண்களைத் திறந்தாள் லக்ஷ்மி.

''அவள் வந்தாளா?'' உதடுகள் மெதுவாக பிரிந்தன.

மனைவியின் உடலில் ஏதாவது அசைவு தெரிகிறதா என்று ஆவலோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்த சுந்தரத்தின் முகம் வாடியது. தினமும் நினைவு வரும்போதெல்லாம் கேட்கும் அதே கேள்வி.

''வருவாள், லக்ஷ்மி. கவலைப்படாமல் உடம்பை அலட்டிக் கொள்ளாமல் இரு.'' வித்தியாசமானப் பதிலைச் சொல்ல அவர் ஆசைப்பட்டாலும், விடவில்லையே அந்தப் பாவி ராதிகா.

''அவள் வரமாட்டாள். எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்''. புலம்பியபடி கண்களை மறுபடியும் மூடினாள் லக்ஷ்மி.

உள்ளே நுழைந்த அந்த அமெரிக்க நர்ஸ் லக்ஷ்மியின் அருகில் வந்து அவள் போர்வையை கழுத்துவரை இழுத்து மூடிவிட்டு, ''நிம்மதியாகத் தூங்குகிறாள், தொந்திரவு பண்ண வேண்டாம்' என்பது போல் சுந்தரத்தை பார்த்து ஜாடை காட்டி விட்டு நகர்ந்தாள்.

பெருமூச்செறிந்தவாறு தன் நாற்காலியில் சாய்ந்த சுந்தரம் கண்களை மூடினார். எவ்வளவு மறக்க முயற்சித்தாலும் முடியவில்லையே அந்த சம்பவத்தை. ஆனால் மறக்கக் கூடிய சின்ன விஷயமா அது? தெளிந்த நீரோடைப் போல் ஓடிக் கொண்டிருந்த அவர்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய கல்லாகத் தூக்கிப் போட்டு விட்டாளே ராதிகா.

சுந்தரம் குடும்பத்தினர் அமெரிக்காவில் குடியேறி பத்தாண்டுகள் ஓடிவிட்டன. கண் நிறைந்த அன்பான கணவனும், மூன்று அழகான குழந்தைகளும், எல்லோருக்குமா அமைவார்கள்? பெருமையில் பூரித்துத் தலை நிமிர்ந்து நடந்து கொண்டிருந்தாள் லக்ஷ்மி. அந்த பேரிடி விழும் நாள்வரை.

அன்று வழக்கம்போல், சுந்தரம் குடும்பத்தினர் இரவு உணவை முடித்தார்கள். ராதிகா ரமா, அருண் தங்கள் அறைகளுக்குச் சென்று விட்டனர்.

தன் வேலைகள் முடிந்த லக்ஷ்மி கணவனுடன் அமர்ந்து டி. வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அப்பொழுது அவர்கள் அறைக்குள், தயக்கத்தோடு நுழைந்தாள் ராதிகா.

மகளின் முகத்தில் தெரிந்த குழப்பத்தை உணர்ந்த சுந்தரம் அவளை அழைத்து தன்னருகே அமர்த்திக் கொண்டார்.

''ராது, வாட்ஸ் தி மேட்டர்? ஏம்மா என்னவோ போல் இருக்கிறாய்?'' இது தந்தையின் பரிவான கேள்வி.

லதா கிருஷ்ணா

''டாடி...'' தயக்கத்தோடுஆரம்பித்தவள் தன் பெற்றோர்களின் முகங்களில் தெரிந்த வாஞ்சையைப் பார்த்துத் தன் தலையைக் குனிந்துக் கொண்டாள். 'கடவுளே, எனக்கு தைரியத்தைக் கொடேன்.'

''கம் ஆன், எதுவாக இருந்தாலும் எங்களிடம் சொல்வதற்கு ஏன் இந்தத் தயக்கம்?''

லக்ஷ்மிக்கு மனதில் ஒரே படபடப்பு. ஒரு நாள் கூட தன் மகள் இப்படி வார்த்தைக்குப் பஞ்சமானதில்லையே. வாயைத் திறந்தால்மூட மாட்டாளா என்று எண்ணும்படியான வாயாடியா இது?

''டாடி, மம்மி, நான் உங்களுக்கு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைச் சொல்லப் போகிறேன். அது உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தால்... என்னை மன்னித்து விடுங்கள். நான் என்னுடன் படிக்கும் மைக்கேலை மனசார விரும்புகிறேன். நாங்களிருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவெடுத்து விட்டோம். உங்கள் சம்மதத்தைப் பெறவே வந்தேன்''. ஒருவாறாக முடித்தாள் ராதிகா.

அங்கு நிலவிய மௌனத்தை முதலில் கலைத்தவர் சுந்தரம் தான்.

''முதலில் அந்த டி. வியை நிறுத்திவிட்டு, அறைக் கதவை மூடிக் கொண்டு வா.''

தந்தையின் கட்டளையை நிறைவேற்றியவள் அந்த அமைதிக்குப்பின் வரப்போகும் புயலை உணர்ந்து நின்றாள்.

''எங்கள் சம்மதத்தைக் கேட்க வந்த நீ அதற்கு முன் இந்தத் திருமணத்தை எப்படி முடிவெடுக்க முடியும்? நாங்கள் சம்மதிக்காவிட்டால் இந்தத் திருமணம் நடக்காதா? சம்மதத்தைக் கேட்க வந்தாளாம்... என்ன தைரியம் உனக்கு?''

''டாடி, ப்ளீஸ் அண்டர்ஸ்டாண்ட். வி ட்ரூலி லவ் ஈச் அதர். மைக்கேல் இல்லாவிட்டால் எனக்கு வாழ்க்கையே இல்லை.''

''உன்னுடன் படிப்பவனா? அவன் எப்படி உன்னைக் காப்பாற்றப் போகிறான்? உன் கலாச்சாரம் என்ன? அவன் அமெரிக்கன். இதெல்லாம் ஒத்து வராது. அவனை மறந்துவிடு. நாளடைவில் எல்லாம் சரியாகி விடும்.''

''டாடி, இந்த அட்வைசுக்காக நான் உங்களிடம் வரவில்லை. காதல், அமெரிக்கன், இந்தியன், என்று பார்த்தா வரும்? 'ஐ ஆம் அஃப்ரெய்ட் வீ வில் ஹாவ் டு கோ அஹெட் வித் அவர் ப்ளான்ஸ்.''

இதுவரை தந்தை மகளுக்கிடையே நடந்த வாக்குவாதத்தை வெளிறிய முகத்தோடு கேட்டு கொண்டிருந்த லக்ஷ்மி, ''அப்பவையா எதிர்த்துப் பேசுகிறாய்? எங்கிருந்து வந்தது இந்தத் தைரியம்! உன்னைப் பெற்று

வளர்த்ததற்கு...'' என்று குலுங்கி குலுங்கி அழ ஆரம்பிக்க அவளை மெள்ள அணைத்துக் கொண்டார் சுந்தரம்.

''இங்கே பார், நன்றாக யோசித்து முடிவெடு. அவனைத்தான் திருமணம் செய்து கொள்வாய் என்றால், கோ அஹெட். நான் என்ன உன்னை அறையிலா அடைத்து வைக்க முடியும்? நான் அப்படி உங்களை வளர்க்கவில்லையே. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். நாங்கள் இந்த திருமணத்திற்கு வரமாட்டோம். எங்கள் ஆசிர்வதத்தையும் எதிர்பார்க்காதே. ஏன், எங்களுக்கும், உனக்கும் இருந்த உறவே இனி கிடையாது. எப்பொழுது எங்கள் வார்த்தையை மீறி இந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறுகிறாயோ, மீண்டும் உள்ளே நுழைய அனுமதி கிடைக்காது. கோ அவே அண்ட் லீவ் அஸ் அலோன்.''

மகள் மெள்ள வெளியேறுவதைப் பார்த்த லக்ஷ்மி தன் கணவன் மார்பில் சாய்ந்து புலம்பினாள். ''என்னங்க, பார்த்தீர்களா? பெற்று பதினெட்டு வருடங்கள் வளர்த்த நம்மைத் தூக்கியெறிந்து பேசிவிட்டுப் போகிறாள். பிறந்ததிலிருந்து அவள் மேல் பாசத்தைச் சொரிந்ததற்கு நமக்குக் கூலியைப் பார்த்தீர்களா?''

''இங்கே பாரு லக்ஷ்மி. உன் உள்ளப் போராட்டம் எனக்குத் தெரியும். எனக்கு மட்டும் உணர்ச்சியே கிடையாதா? இது நமக்குச் சோதனைக் காலம். கடவுள்மேல் பாரத்தை போடுவதைத் தவிர நாம் வேறு என்னச் செய்ய முடியும்?''

இது நடந்த அடுத்த வாரம் எல்லோர் எதிர்ப்பையும் மீறி மைக்கேலை மணந்து கொண்டாள் ராதிகா. சொன்னபடி திருமணத்திற்குச் செல்லாமல் வீட்டில் சுந்தரமும் லக்ஷ்மியும் பட்டபாடு! அன்று இரவேநெஞ்சை வலிக்கிறது என்று லக்ஷ்மி சொன்னது தான்



தாமதம் — சுந்தரம் ஆம்புலன்ஸ் வேனைக் கூப்பிட — ஐந்து நிமிடத்தில் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்ற ஆம்புலென்ஸ் அவளை ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் சென்றது.

லக்ஷ்மியின் முனகலைக் கேட்ட சுந்தரம் நினைவுலகிற்கு வந்தார். ஆயிற்று. ஒரு வாரமாகக் கழிந்த நாராக ஆஸ்பத்திரியில் கிடக்கிறாள். லக்ஷ்மியின் வேண்டுகோளின்படி ராதிகா — மைக்கேலின் 'அப்பார்ட்மெண்ட்' போன் நம்பரைத் தெரிந்து கொண்டு விஷயத்தை ரமாவின் மூலமாகத் தெரியப்படுத்தியும் விட்டார் சுந்தரம். எவ்வளவு கல்நெஞ்சம். இந்தப் பெண்ணுக்கு — அம்மாவின் உடல்நிலைத் தெரிந்தும் வந்து பார்த்தாளா? சரி... போனிலாவது கூப்பிட்டு ஒரு வார்த்தை பேசியிருக்கக் கூடாதா? தெரியாமலா சொன்னார்கள் பெரியவர்கள், 'பெத்த மனம் பித்து: பிள்ளை...'

''ஹலோ மிஸ்டர் ஷுந்தரம்'' என்றாள் உள்ளே நுழைந்த அந்த அமெரிக்க மாது.

அதற்குள்ளா விசிட்டிங் நேரம் ஆகிவிட்டது? சடாரென்று எழுந்தவர், ''ஹலோ பார்பரா, ஹவ் ஆர் யூ? இந்தியா டிரிப் நன்றாக முடிந்ததா?'' என்றபடி லக்ஷ்மியின் கட்டிலருகே இருந்த நாற்காலியில் அமர்த்தினார்.

''ஓ. எல்லாம் நல்லபடி முடிந்தது. தாங்க் யூ. ஹவ் ஆர் யூ லெக்ஷ்மீ?'' என்று அன்புடன் வினவியவள் குனிந்து லக்ஷ்மியின் கன்னத்தில் முத்தமிட்டாள்.

சுந்தரம் வீடிருக்கும் அதே தெருவில் வசிப்பவள் பார்பரா. ஒரு இந்தியனை மணந்து அவனுடன் ஒரு வருடம் கூட பூரணமாக வாழ விடவில்லை விதி. இரண்டு வருடங்களுக்குமுன் ஒரு கார் விபத்தில் தன் கணவன் ரமணியை இழந்தவள். அவளிடம் இனம் புரியாத பாசம் சுந்தரம் தம்பதிக்கு. பிறப்பால் அமெரிக்கப் பெண்மணியாக இருக்கலாம். ஆனால் மற்றபடி நடையுடை பாவனையில் ஓர் இந்தியப் பெண்மணிதான். இரண்டு வருடங்களாக மணம் புரிந்து கொள்ளாமல் தனிமரமாக வாழ்ந்து வருபவள். கல்யாணம் ஆனப் புதிதில் தன் கணவன் ரமணி அடிக்கடி தனக்கு ஆறு குழந்தைகள் வேண்டும் என்று சொன்னதை வேத வாக்காக எடுத்துக் கொண்டு அவன் மறைந்த அடுத்த வருடமே இந்தியா சென்று இரண்டு அனாதைக் குழந்தைகளைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டு வந்தாள். விதியின் கொடுமையால் தன்னால் முடியாததை தன் கணவன் ஆத்மா சாந்தியடைய மற்றொரு வழியாக நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

''பார்பரா, இந்தியாவிற்குச் சென்ற உன் குறிக்கோள் நிறைவேறியதா?'' அன்புடன் வினவினாள் லக்ஷ்மி.

''எஸ். இந்த முறையும் அழகான இரண்டு அனாதைக் குழந்தைகளை 'அடாப்ட்' செய்து வந்திருக்கிறேன். இன்னும் இரண்டு குழந்தைகளை அடுத்த வருடம் அழைத்து வந்து விட்டால்? என் ரமணியின் கனவை நனவாக்கிவிடுவேன். என்னுடையது இல்லாவிட்டாலும் இக்குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவதில் என் வாழ்நாளை ஓட்டி விடுவேன்.'' அவள் கண்கள் கலங்கின.

''உன் நல்ல மனதுக்கு கடவுள் இனி ஒரு குறையும் வைக்க மாட்டார்'' அவள் கைகளை இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டாள் லக்ஷ்மி. அவளிடமிருந்து சக்தியும் மனோதைரியமும் தனக்கு ஊறுவதைப் போல் லக்ஷ்மிக்கு ஒரு பிரமை.

பார்பரா விடைபெற்றுச் சென்ற பிறகு அவள் அருகே கட்டிலில் அமர்ந்தார் சுந்தரம். ''என்ன பார்க்கிறாய்? இந்த பார்பராவிற்கு இருக்கும் அன்புகூட நம் பெண்ணுக்கு இல்லையே என்று?''

''இல்லை.'' தலையை ஆட்டினாள் லக்ஷ்மி. அவள் முகத்தில் இவ்வளவு நாட்களாகத் தெரியாத பிரகாசத்தைக் கண்டார் சுந்தரம். ''பார்பரா வந்ததில் எனக்கு ஞானம் பிறந்தது. பாவம் அவள் எவ்வளவு மனக்கஷ்டத்தை உள்ளடக்கி எதிர் நீச்சல் அடித்து வந்திருக்கிறாள்? உங்களோடு நின்று கஷ்டத்தையும் 'பகிர்ந்து குழந்தைகளையும் கவனிக்காமல் என் மனம் ஒடிந்து இங்கு வந்து விழுந்து விட்டேன். இருக்கிறது போதாது என்று என்னால் வேறு உங்களுக்குக் கஷ்டம். என்னை மன்னித்து விடுங்கள்.''

அவள் கேசத்தை அன்போடு கோதினார் சுந்தரம். ''நம் வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ நிகழ்ச்சிகள் நடக்காமல் இருந்திருக்கலாமே என்று நடந்தவுடன் எண்ணித் தவிக்கிறோம். ஆனால் நடந்தது என்னவோ மாறப் போவதில்லை: இனி நடப்பதைக் கவனிப்பதே எல்லோருக்கும் நல்லதில்லையா?''

''ஏங்க, பார்பராவைப் போல அந்த மைக்கேலும் ஏன் நம் ராதுவை உண்மையாகக் காதலிக்கக் கூடாது? ராதுவும் அவனுடன் சந்தோஷமாக வாழலாம் இல்லையா?'' ஆர்வத்தோடு தன் கணவனைப் பார்த்தாள்.

''ராதுவுக்கு சந்தோஷமான வாழ்க்கையை அமைத்துத் தரும்படி கடவுளைவேண்டுவதைத் தவிர நாம் என்ன செய்யலாம்?

''எனக்கு நீங்கள் ஒரு வாக்குறுதி அளிக்க வேண்டும்'' தயக்கத்தோடு தன்னை நோக்கிய மனைவியைக் கேள்விக் குறியோடு பார்த்தார். ''ராது எப்போ நம்மிடம் எந்த உதவிக்கு வந்தாலும் நீங்கள் தயங்காமல் செய்யவேண்டும். என்ன, செய்வீர்களா? அதைத் தெரிந்து கொண்டால், நிம்மதியாக டாக்டர் சம்மதித்தால் நாளைக்கே வீட்டிற்கு வந்து விடுகிறேன்.''

மெதுவாகச் சிரித்தார் சுந்தரம். ''பைத்தியம். என்னை அவ்வளவு கல்நெஞ்சக்காரன் என்று நினைத்தாய்? கோபத்தில் ஏதோ கத்தினதையெல்லாம் நிஜம் என்று நினைத்துக் கொண்டு... ஆயிரமானாலும் அவள் நம் குழந்தையில்லையா? அதை மாற்றவோ, மறுக்கவோ முடியுமா?''

நாமே டாக்டராகலாமா?

முன்பு எடுத்ததற்கெல்லாம் டாக்டரிடம் ஓடிக் கொண்டிருந்தார்கள். அதுவும் ஒருவகையில் தவறு தான். ஆனால் அதைவிடத் தவறு தாங்களாகவே மருத்துவம் செய்வது; செய்து கொள்வது. இன்றைக்கு நடுத்தர வர்க்கப் பெண்கள், ஓரளவு படித்த பெண்களிடம் இந்த 'வியாதி' அதிகமாகப் பரவி வருகிறது.

தலைவலி, கால் குடைச்சல், இடுப்பு வலி எல்லாவற்றிற்கும் அவர்களைக் கேட்டால் மருந்து சொல்வார்கள். அதேபோலக் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கா? ஜல தோஷமா? இருமலா? எல்லாவற்றிற்கும் மருந்து ரெடி. வீட்டில் ஒரு 'குட்டி' மருந்துக் கடையே இருக்கும்.

இது ஒரு ஆபத்தான போக்கு. முதலுதவி என்பதை வேண்டுமானால் செய்யலாமே தவிர, தாங்களே மருத்துவராகி விடுவது என்பது, பிற்பாடு பல தொல்லைகளை உண்டாக்கி விடும்.

மருத்துவத்தில் நான்கு விஷயங்கள் மிக மிக முக்கியமானவை.

என்ன மருந்து?
எத்தனை தடவை?
என்ன இடைவெளியில்?
எவ்வளவு காலத்திற்கு?

இவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் டாக்டரிடம் குழந்தையை கொண்டு வரும்போதே,

''நாலு நாளாக் குழந்தைக்குக் காய்ச்சல். ஸ்பெபானில், செப்டோரிட் ஒண்ணுக்கும் கேக்கலே டாக்டர். உங்ககிட்ட வந்து ஒரு இன்செக்ஷன் போட்டாதான் குறையறது.''

என்று இவர்களே மருந்தையும் சொல்லி விடுகிறார்கள். குறிப்பிட்ட ஒரு மருந்தினால் நோய் அப்போதைக்குக் குறையலாம்.

ஆனால் குறிப்பிட்ட வியாதிக்கு ஒரு மருந்தைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு அதையே அடிக்கடி பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பது மிகவும் தவறு. ஏனெனில் இதனால் கண்டிப்பாகப் பின்விளைவுகள் ஏற்படும்.

உதாரணமாக,

பெண்களுக்கு மிகவும் பொதுவாக இருக்கக் கூடிய வலி இடுப்பு வலி. குழந்தைகளைப் பெற்ற பெண்கள் அனைவருக்குமே இதுஇருக்கும். இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதை முதலில் பார்க்க வேண்டும். வயிற்றில் குழந்தை வளரும் போதே கருப்பை பெரிதாவதால், இயல்பாக அதன் பக்கங்களிலே இருக்கின்ற தசைகள் நரம்புகள் அனைத்தும் விரிவடைகின்றன. எனவே கர்ப்ப காலம் முழுவதும் வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகள் தத்தம் இடத்தில் இல்லாமல் விலகியே இருக்கின்றன. குழந்தை வெளியே வந்தவுடனே மீண்டும் அவை அவை தத்தம் பழைய இடத்தில் போய் நின்று கொள்ளும் என்று சொல்ல முடியாது.

இதற்காகத்தான் குழந்தை பிறந்த பின் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்பது. இவை இல்லாமல் அதிகமான ஓய்வு, தாறுமாறாகத் தூங்குதல் இவற்றால் நரம்புகள் பழைய நிலையை அடைவதில்லை. குறிப்பாக முதுகில் தண்டு வடத்தின் அடியில் இணையும் நரம்புகள் முறை பிசகிவிடுகின்றன. இதன் காரணமாகவே எல்லாப் பெண்களுக்கும் இடுப்பு வலி வருகிறது.

அதேபோல தலைவலி, மார்பு வலி, தலை சுற்றல் குடும்ப பாரத்தினால் ஏற்படுகின்ற கவலைகளினால் ஏற்படுகின்றன. நோய்க்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டு அதைக் களைய வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு இடுப்பு வலியோ, தலைவலியோ உடனே ஒரு மாத்திரையை எடுத்துப் போட்டுக்கொண்டு விடுவதால் பிற்காலத்தில் மிகவும் அவதிக்குள்ளாவார்கள்.

அதிக அளவில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இருதய நோய்களும், இரத்தக் கொதிப்பும், தலைசுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் போன்றவையும் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

அதேபோல குழந்தைகளுக்கு நோய் வந்தால் ராத்திரி வேளையிலும் டாக்டரைத் தேடிக் கொண்டு ஓட முடியாது. ஆனால் நான்கு வியாதிகளுக்கு நான்கு மருந்துகளைத் தெரிந்து கொண்டு அடிக்கடி அதைப் பயன்படுத்துவதும் தவறு.



குறிப்பாக, கபம் கட்டிக் கொள்ளுவதற்கு குறிப்பிட்ட ஒரு மாத்திரை மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கு மிக எளிதும் கூட. ஆனால் அடிக்கடி அதைப் பயன்படுத்தி வந்தால், பெண்குழந்தை யானால் முகத்தில் முடி வளரும். ஆண் தன்மைகள் அதிகமாகும். பொதுவாக இரு வகையினருக்கும் சிறுநீரகங்கள் கோளாறு உண்டாகும்.

இதனால் தான் பயன்படுத்தும் மருந்து உடனடி நிவாரணம் அளிக்கிறதுஎன்ற ஒன்றை மட்டும் தெரிந்து கொண்டு மருத்துவராக மாறக் கூடாது. அந்த மருந்தின் குறை பாடுகள் என்ன, எவ்வளவு நாளைக்குப் பயன் படுத்தலாம், என்பதையும் டாக்டர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மற்றொரு பிரச்சினை மருந்துகளைக் கொடுக் கும் நேரங்கள். குறிப்பிட்ட ஒரு மருந்தை ஒருநாளைக்கு மூன்று வேளை தர வேண்டும் என்றிருக்கும். இவர்கள் அதை இரண்டாகப் பிரித்து இரண்டு வேளைக்குத் தருவார்கள். பெரியவர்களாக இருந்தால் சீக்கிரம் குண மடைய வேண்டும் என்று மூன்று வேளை மருந்தையும் ஒரே வேளையில் குடித்து விடு வார்கள்.

இடைவெளி கொடுப்பதே மருந்து வேலை செய்வதற்குத்தான். நோயின் கடு மையை உத்தேசித்து இந்த அளவு மருந்து உடலில் தங்கி இவ்வளவு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும்: அதன் சக்தி முழுமையாக உடலில் பயன்படும் நேரம், அடுத்த வேளை, அப்புறம் அடுத்தவேளை என வகுக்கப்படுகிறது. மூன்று வேளையும் ஒரே விழுங்காக விழுங்கி விட்டால், மருந்தின் சக்தி அதிகமாகி அதன் தீமை களும் அதிகமாகிறது.

இப்படிச் சாப்பிட்ட ஒரு நோயாளி நாலாம் நாள் மயங்கி விழுந்து என்னிடம் கொண்டு வந்தார்கள்.

எனவே இதையெல்லாம் தாய்மார்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டும். நாம் என்ன மருந்தை பயன்படுத்துகிறோம், அது எந்த அளவு உபயோகமாக இருக்கும் என்பதை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு செயல்படு வது சாலச் சிறந்தது.

(குழந்தை மருத்துவ நிபுணர் **டாக்டர் எஸ். சுந்தரம்** அவர்களிடம் பேசும்போது திரட்டியவர்)

— **சத்யப்ரியா**

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பேரீச்சம் பழம்

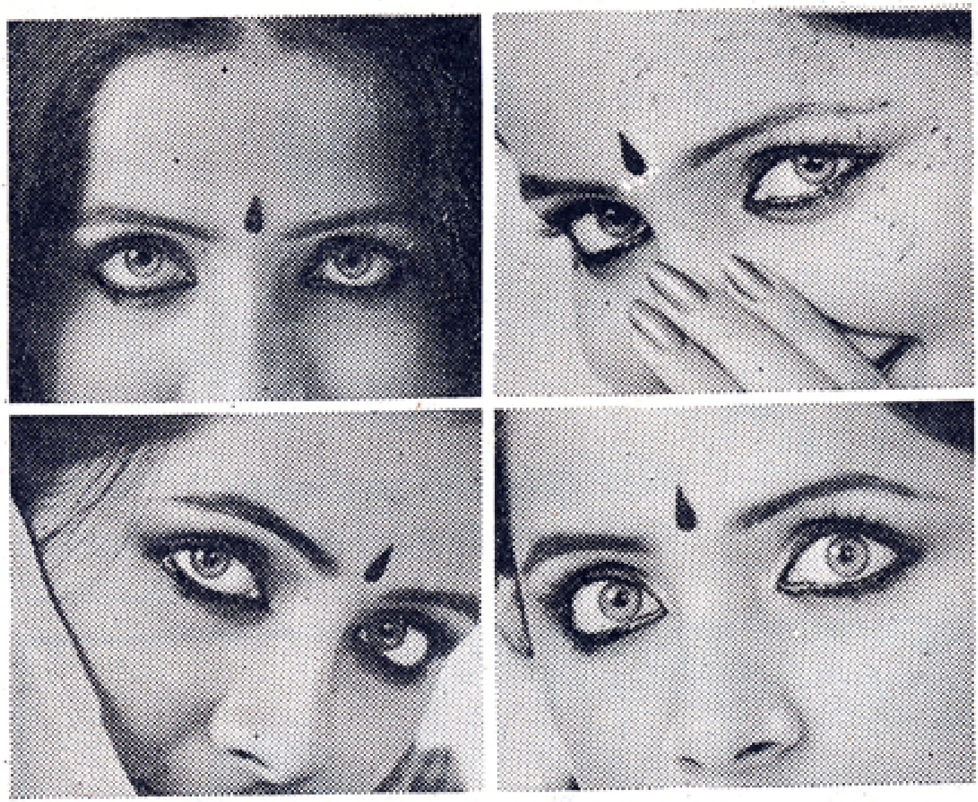
முடிவு தேதி: 15-5-83

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கண்கள்...



இவற்றினுல் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்

சிரிப்பு. மகிழ்ச்சி. சினம். சிருங்காரம். அத்தனையும் சிறப்பாக எடுத்தியம்ப முடியும்... சிங்கார் டீலக்ஸ் கண்மையுண்ட உங்கள் கண்களால். கருமைப் பளபளப்பு மிக்கது சிங்கார்—அடடாஇ எத்தனை குளுமை... விசேடமான தயாரிப்பு சிங்கார் ...ஆகவே அத்தனை அழகு... கண்களுக்கு எரிச்சல் இல்லாதது.

கண்களுக்கு எரிச்சல் இல்லாத சிங்காரின் சிறப்புத் தயாரிப்பு.



சிங்கார்

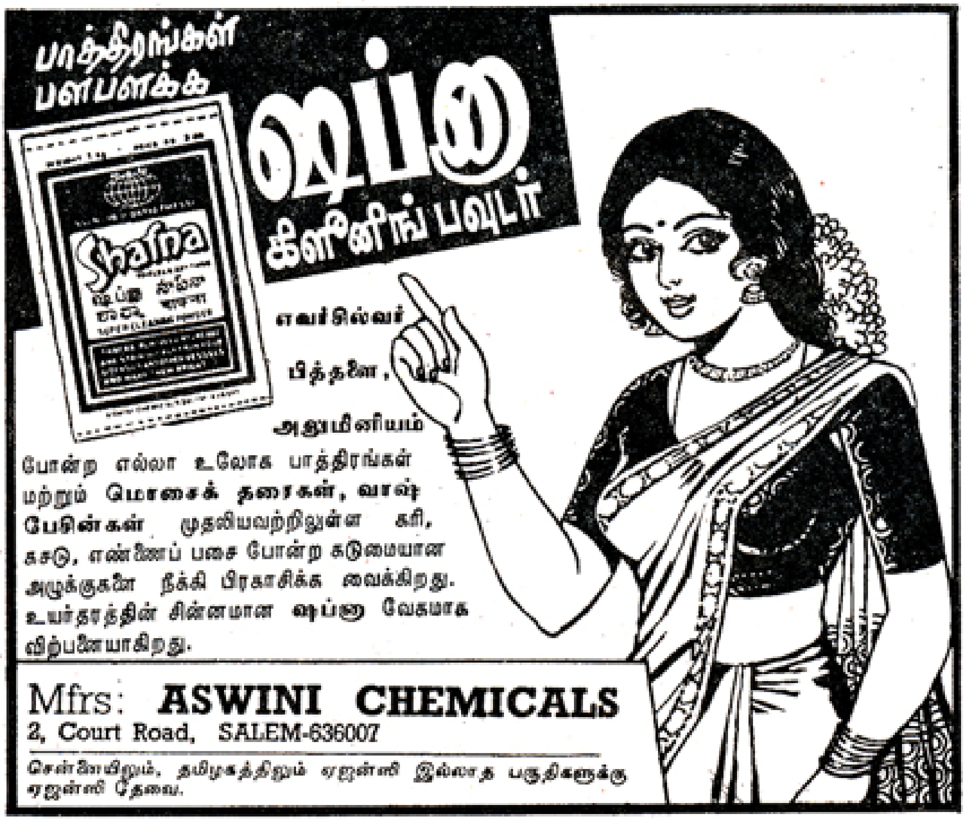
டீலக்ஸ் கண்மை

இது ஒன்றே கண்களுக்கு நல்மான கண்மை.

everest/83/SH/179-tm



ULKA-L-1-83 Tam



AGENTS WANTED FOR SRILANKA ALSO

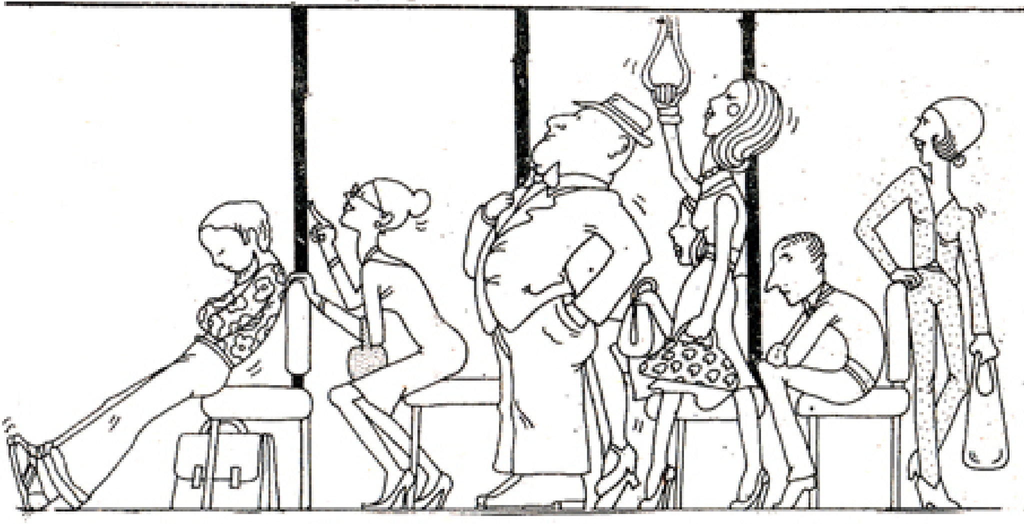
முதுகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

முதுகுவலி என்பது இப்பொழுது ஒரு சர்வ சாதாரண நோயாகி விட்டது. வயது வித்தியாசமில்லாமல் ஆண் பெண் பாகுபாடு இல்லாமல் எல்லோருமே இதனால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். வலி குணமாக உடல் பயிற்சி, முதுகெலும்பை இழுத்தல், பிழிச்சல் என்று என்னென்ன வைத்தியங்களெல்லாமோ செய்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் இது எல்லாவற்றையும் விடச் சிறந்தது. இது வராமல் எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது தான்.

இதைப் படிக்கும் பொழுது நீங்கள் எப்படி உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று ஆராய்ந்து பாருங்கள். அனேகமாக கூனியோ கால் மேல் கால் போட்டு கொண்டோ, ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்தோ தான் இருக்கும்.

நாலு கால்களில் நடக்கும் பிராணிகளுக்காக செய்யப்பட்டது. மனிதன் மட்டும் தான் இதை வேதனைக்கு உள்ளாக்குகிறான். அவன் உடலில் இது 70 கிலோ எடையையும் தூக்கிக் கொண்டு வளையவும் திருகவும் செய்ய வேண்டும்.

நாம் தரையிலிருந்து 50 கிலோ எடையைத் தூக்கும் பொழுது நம் முதுகின் கீழ்ப்பகுதி 500 கிலோ சக்தியால் தாக்கப்படுகிறது. நாம் சாதாரணமாக கையை மேலே தூக்கினால் கூட முதுகெலும்பின் பக்கத்தில் உள்ள தசை நார்கள் அதை அந்தப் பக்கமாக இழுக்கின்றன. அந்த இழுப்பு கொஞ்சம் அதிகமாக இருந்தால் எலாஸ்டிக்கில் கோர்த்த ஏதாவது ஒரு பாகம் இழுபட்டு வெளியே வந்துவிடும். இப்படி நேராமல் தவிர்ப்பது தான் சுலபம்.



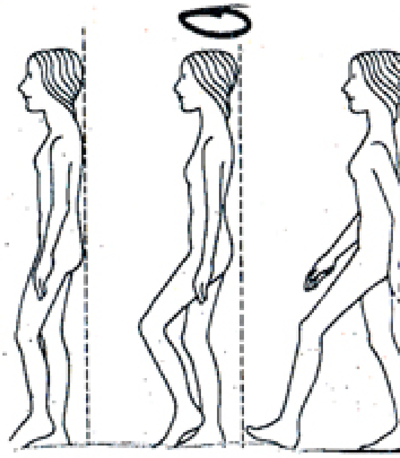
மனிதர்கள் நிற்கும் உட்காரும் சில தவறான முறைகள்:—

நம் முதுகெலும்பு வெவ்வேறு அளவுள்ள உருவமுள்ள துண்டுகளை ஒரு மீள் சக்தியுடைய கயிற்றில் கோர்த்து வைத்தது. கழுத்து, மார்புப் பகுதி, இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள எல்லா எலும்புகளும் இதனுடன் இணைந்தது. இது நிமிர்ந்து நிற்பதற்காகச் செய்ததேயில்லை.

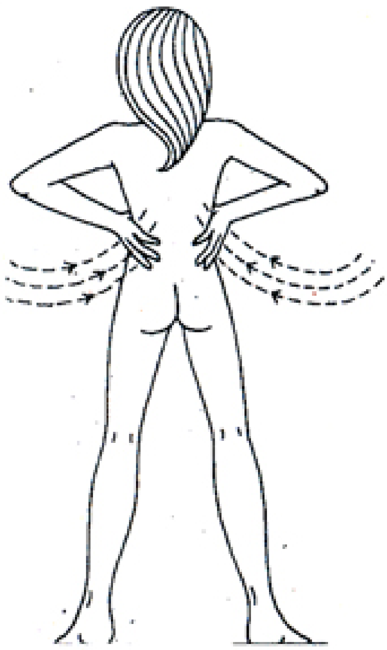
இரவு படுத்துக் கொள்ளும்பொழுது, உடலைச் சுருட்டிக் கொண்டோ முறுக்கிக் கொண்டோ படுத்துக் கொள்ளாமல் ஒருக்களித்துப் படுத்துக் கொண்டு, கீழே இருக்கும் காலை நேராகவும், மேலே இருக்கும் காலை சிறிது மடக்கியும் வைத்துக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் அலாரம் அடித்ததும் அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு எழுந்திருக்காமல், சிறிது நேரம் நேராக நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் தளர விடவும்.



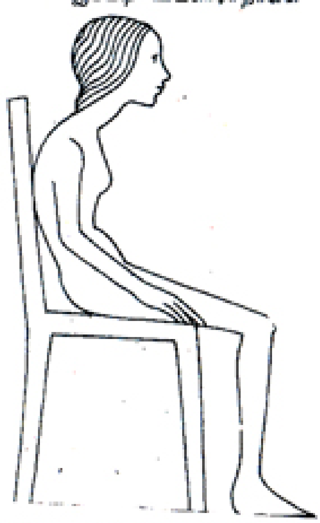


நன்றாக மார்புகள் விரிய பத்து தடவை சுவாசிக்கவும். அப்படி சுவாசிக்கும்பொழுது மீனைப்போல, முதுகின் விலாப் பகுதியில் சுவாசப்பை இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு அங்கிருந்து மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கப் பாருங்கள். பகல் பொழுதில் வேலை பளுவினால் உடம்பு வலியாக இருக்கும் பொழுதும் இப்படி 'ரிலாக்ஸ்' பண்ணுவது நல்லது.



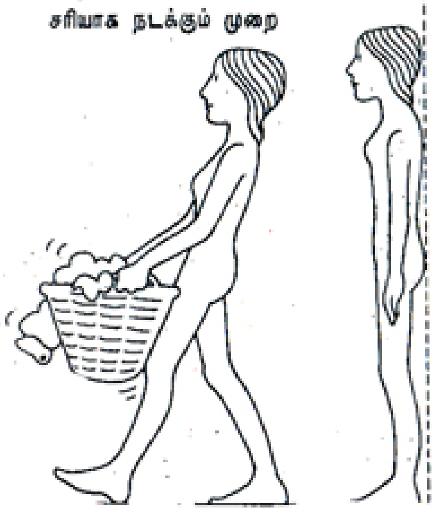
உட்காரும் பொழுது இரண்டு ஆசனப் பகுதிகளும் உட்காருவதற்காகவேஎன்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு உடலின் எடை இரண்டிலும் சமமாக விழும்படி உட்காரவும் தலையைத் தோள் பட்டைக்குள் புதைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இரண்டு குதிகால்களுக்கு நடுவில் அரை அடி இடைவெளி விட்டு, முடிந்த மட்டும் இரண்டு முட்டும் எதிர் திசையை நோக்கும்படி உட்காருவது நல்லது. கால்மேல் கால் போட்டுக் கொள்வது நசைகளுக்கும் ரத்தக்குழாய்களுக்கும் கெடுதல்.

இப்படி உட்காராதீர்கள்

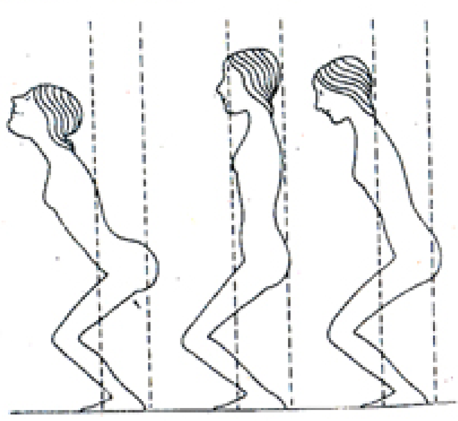


நடக்கும் பொழுது முழு பாகத்தையும் அழுத்தி, அசைந்து அசைந்து நடக்காமல், முதலில் விரல் பகுதி, பின்பு குதியங்கால் பகுதி, பிறகு விரல் பகுதி என்று மாற்றி மாற்றி காலை முன்னே வைத்து நடக்கப்பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

சரியாக நடக்கும் முறை

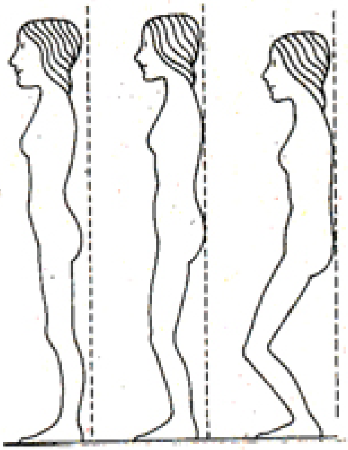


நடுவில் இருப்பதே உட்காருவதற்கு முன்பாக முதுகு தண்டு இருக்க வேண்டிய சரியான நிலை

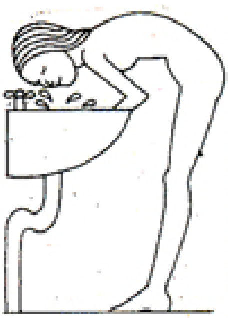


நீங்கள் நிற்கும் பொழுது சரியாக நிற்கிறீர்களா என்பதை பரிசோதித்து பார்க்க:

குதிகால் சுவற்றிலிருந்து 2 சென்டி மீட்டர் தள்ளி இருக்கும்படியாக ஒரு சுவற்றின் பக்கத்தில் நிற்கவும். இரண்டு கால்களுக்கு நடுவில் 30 செ.மீ. இருக்கவேண்டும். இப்படி நிற்கும் பொழுது தோள் பட்டையும், ஆசனங்களும் சுவரில் பட வேண்டும். தலை படக் கூடாது.

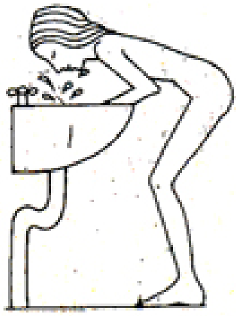


கால் முட்டு பின்பக்கமாக விரைப்பாக இல்லாமல் சிறிது துவள வேண்டும். இந்த நிலையில் முட்டை மடக்கிக் கொண்டு, சுவற்றில் கீழே சற்று சரிந்து கொண்டு வாருங்கள். அதே நிலையில் சிறிது நேரம் நிற்க முயற்சி செய்யுங்கள். இப்படிச் செய்வது சிரமமாக இருந்தால், உங்கள் முதுகெலும்பு நல்ல நிலையில் இல்லை, அது சரியானபடி உபயோகப் படுத்தப்படவில்லை என்று பொருள்.



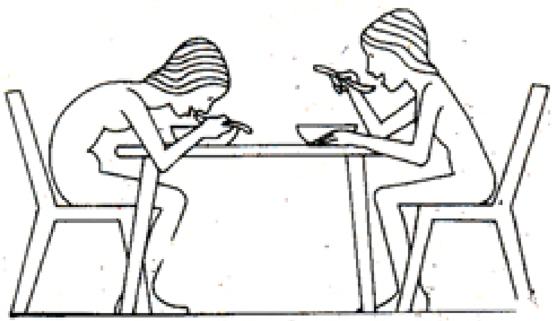
சராசரி மனிதர்கள் வாஷ்பேசினில் முகம் கழுவும் பொழுது கால்களை நேராக வைத்துக் கொண்டு முதுகை வளைத்துக் கொள்கிறார்கள். இப்படி முதுகை வளைப்பதற்கு முதுகுப்பகுதியின் தசைநார்களுக்கு பலம் போதாது. அதனால் எங்கேயாவது விட்டுக் கொள்ளும் அநேகமாக அது கழுத்துப் புறமாகத்தான் இருக்கும்.

முகம் கழுவும் பொழுதோ, சமையலறையில் பாத்திரம் கழுவும் பொழுதோ, கால் முட்டுகளை லேசாக மடக்கிக் கொண்டு முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ள பழகிக்கொள்ள வேண்டும். நிற்கும் பொழுது கால்களை சிறிது



அகற்றி வைத்துக் கொண்டு (Stand at ease position) உடலின் பளுவை இரண்டு கால்களும் சமமாக தாங்கச் செய்யவேண்டும். (கிராமத்துப் பெண்கள் கோலம்போடும் பொழுது கவனிக்கவும்.)

சில பெண்கள் குளித்து விட்டு ஈர உடம்பில் பிடிப்பான ரவிக்கையை மாட்டிக்கொள்ள யுத்தம் செய்வார்கள். இது முதுகுக்கு ரொம்பவும் கெடுதல். நிதானமாக ஒவ்வொரு கையாக நுழைத்து 'விலுக் விலுக்' என்று இப்படியும் அப்படியுமாக இழுக்காமல்போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.



சாப்பிடும் பொழுது ஒரேயடியாக தட்டில் கவிழ்ந்து கொண்டு சாப்பிடாமல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிட வேண்டும். முகத்தை உணவிடம் கொண்டு செல்லாமல் உணவை வாயிடம் கொண்டு செல்லுங்கள்.

இப்படி ஒவ்வொரு காரியம் செய்யும் பொழுதும் 'நான் என் முதுகெலும்பை சரியாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும்' என்ற உள்ளுணர்வுடன் நடந்து கொண்டால் சில நாட்களில் அதுவே பழகிவிடும். பின்னர் முதுகு வலியினால் அவஸ்தைப்பட வேண்டாம்.

ஆதாரம்: ஆஸ்திரேலியன் உமன்ஸ் வீக்லி

-ஜெயா வி. ராமன்

எங்கள் வாழ்க்கையில் ஓர் நாள்!

'பத்மா சேஷாத்ரி பாலபவன் சீனியர் ஹையர் செகண்டரி ஸ்கூல்' தனது வெள்ளி விழாவைச் சமீபத்தில் கொண்டாடியது. அதன் முதல்வரும், பள்ளியின் சாதனைகளுக்கு மூலகாரணமான வருமான திருமதி ஒய். ஜி. பார்த்தசாரதி தனது ஒரு நாளைப் பற்றிக் கூறுகிறார்.

"ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம்தானா என்று ஆதங்கப்படுகிறது மனசு. நான் முழுக்க வேலைகளும், என்ன செய்வது என்ற சிந்தனைகளும் அலைமோதினாலும் நான் இப்படி ஒரு 'பிஸி வுமனாக' இருப்பதற்காகப் பெருமைப்படுகிறேன். சாப்பிடுவது, தூங்குவது, குழந்தைகளைப் பெறுவது என்று சாதாரணப் பெண்ணாக இல்லாமல், என் வாழ்க்கையைப் பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொண்டேன் என்பதே என்னைப் பொறுத்த வரை ஆத்ம நிம்மதியைத் தருகிறது.

காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்கிறேன். காலைவேலைகளை முடித்துகொண்டு, பேப்பர் படித்து விட்டு சின்மயானந்தா மிஷனுக்குப் போய்விடுவேன். ஒரு மணி நேரம் அந்தப் பேருரையைக் கேட்பதே எனக்குப் பெரும் ஆத்ம பலத்தைத் தருகிறது.

அப்புறம் பேத்தியைக் கொஞ்ச நேரம் கவனித்துக் கொள்வேன். குடும்பத்தாருடன் சாப்பாடு பேச்சு எல்லாம் அப்பொழுதுதான் பதினொரு மணியளவில் எங்களுடைய மூன்று பள்ளிகளில் ஏதாவது ஒன்றிற்குப் போவேன். தபால்களைப் பிரித்து அன்றைய பள்ளி வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தேனானால், அவ்வளவு தான். எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகிறேன்".

என்று கூறினார் திருமதி ஒய். ஜி. பி. இந்த தன்னை மறந்து விடும் லயிப்புதான் இவரை, இவருடைய சாதனைகளை இவ்வளவு தூரத்திற்கு உயர்த்தியிருக்கிறது. ஒரு தனியார்ப் பள்ளி, மிக நல்ல பெயருடன், தரத்துடன் வெள்ளி விழாவைக் கொண்டாடியிருக்கிறது என்றால் அதன்பின்னே மறைந்திருக்கும் உழைப்புத் திறன் எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்?

"சாப்பிடுவது, தூங்குவது, குழந்தைகளைப் பெறுவது என்று சாதாரணப் பெண்ணாக இல்லாமல், என் வாழ்க்கையைப் பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொண்டேன் என்பதே என்னைப் பொறுத்த வரை ஆத்ம நிம்மதியைத் தருகிறது."

"ஐயோ, காலையில் எழுந்தா சாயந்திரம் வரை வேலைதானா? இதற்கு விடிவே கிடையாதா? எல்லாத்தையும் விட்டுட்டுப்போயிடறேன்."

என்று சலித்துக் கொள்ளும் பெண்களுக்காகத் தான் இதைச் சொல்கிறேன். தான் ஏற்றுக் கொண்ட வாழ்வின், வாழ்வின் முறையில் ஈடுபாடு ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதிலே சாதனைகளைச் செய்வது தான் பயனுள்ள வாழ்க்கை. அலுப்பும், சலிப்பும் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தைத் தருவதில்லை.

திருமதி ஒய். ஜி. பி. இதில் எந்த அளவு உயர்ந்திருக்கிறார்?



மஞ்சுளா ரமேஷ்

''நான் இப்படி ஒரு பள்ளியின் பிரின்ஸிபாலாக ஆவேன் என்று நினைக்கக் கூட இல்லை. நுங்கம்பாக்கம் லேடீஸ் கிளப் எங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் நடக்கும். இதுதான் பொதுவாழ்வில் எனக்கிருந்த ஒரே தொடர்பு. என் மூத்த மகன் கான்வென்டில் படித்துக் கொண்டிருந்தான். நம்முடைய கலாசாரத்தைப் பற்றி அவன் தாழ்வாகப் பேசுவதும் அலட்சியமாக நடந்து கொள்வதும் எனக்குள் ஒரு பயத்தை ஏற்படுத்தியது.

மற்றொரு உறுப்பினரான டாக்டர் லட்சுமி சதுர்வேதியிடம் இதைப்பற்றித் தீவிரமாக விவாதித்தேன். கான்வென்ட் படிப்பின் தரம், அதேசமயம் நமது கலாசாரத்தை விட்டு வழுவாத கல்வி இதைக் கொண்டு நாமே ஒரு பள்ளி தொடங்கினால் என்ன என்று தோன்றியது. என் மூன்று வயது இரண்டாவது மகன் உட்பட பதின்மூன்று குழந்தைகளுடன் இதை ஆரம்பித்தோம். இதோ இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாகி விட்டன. இன்றைக்கு மூவாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள், மூன்று கிளைபள்ளிகளுடன் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.''

நம் நாட்டையே ஒரு பெண் ஆண்டு கொண்டிருக்கும்போது பள்ளி முதல்வராக ஒரு பெண் இருக்கக் கூடாதா?! என்ற கண்டனத் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றி சென்னை பல்கலைகழகத்திற்கு அனுப்பினார்களாம் மாநாட்டில்.

என்று மெய்சிலிர்க்கச் சொன்னார். நான் முழுக்க பாடுபட்டதன் விளைவால்தான் இன்றைய தரமான கல்விக் கூடம் என்ற பெயர் பெற்றிருக்கிறது பத்மா சேஷாத்ரி ஹையர் செகண்டரி பள்ளி. நூறு சதவிகித பள்ளித் தேர்வு வெற்றியுடன் நடை போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது. பள்ளியை வளர்க்கும் சிரமம் ஒருபுறம் இருக்க, இவருக்கு வந்த சிரமங்களும் பல.

ஆண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியில் ஒரு பெண் முதல்வராக இருப்பதா என்று அனுமதி வழங்க மறுத்தாராம் அன்றைய பல்கலைக் கழக துணைவேந்தர். அப்போது காஷ்மீரில் நடந்து கொண்டிருந்த பெண்கள் மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு திருமதி ஒய்.ஜி.பி. மாநாட்டில்ஒருதீர்மானத்தையேகொண்டு வந்தார். 'நம் நாட்டையே ஒரு பெண் ஆண்டு கொண்டிருக்கும் போது, பள்ளி முதல்வராக ஒரு பெண் இருக்கக் கூடாதா?' என்ற கண்டனத் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றி சென்னை பல்கலைக் கழகத்திற்கு அனுப்

''பல பெற்றோர்களை வகுப்பை எடுக்கச் செய்வோம். தாத்தா பாட்டிகளை வரவழைத்து கதைகள் சொல்ல வைத்திருக்கிறோம்.''

பினார்களாம் மாநாட்டில். அதற்குப் பிறகு மசிந்தாராம் துணைவேந்தர்.

பள்ளியைத் தொடங்கும் போது, வெறும் பட்டதாரியாக இருந்த திருமதி ஒய்.ஜி.பி., இதற்காகவே ஆசிரியப் பயிற்சி பெற்றார். அவ்வப்போது வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள பாடத் திட்டங்களை யெல்லாம் பார்த்து பள்ளி வளர்ச்சிக்கு அதைப் பயன் படுத்திக் கொள்கிறார்.

பெற்றோர், மாணவர், ஆசிரியர் உறவை நன்கு பலப்படுத்தி இருக்கிறோம். பள்ளிக்கு அனுப்புவதோடு அவர்கள் கடமை முடிந்துவிடுவதில்லை என்பதற்காகவே பெற்றோர்களை வகுப்பை எடுக்கச் செய்வோம். தாத்தா, பாட்டிகளை வரவழைத்து கதைகள் சொல்ல வைத்திருக்கிறோம்.

மாணவர்கள் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகைப் புரிந்து கொள்ள ஒரு திட்டம் வைத்திருக்கிறோம். அவர்களை போஸ்ட் ஆபீஸ், பேங்க் போன்றவற்றிற்கு அனுப்பி பார்க்கச் சொல்வோம், விளக்குவோம். இப்படி ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்வார்கள்.

இப்படி சிந்தித்து சிந்தித்து பல புதிய திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். வெறும் புத்தகப் புழுக்களாக மாணவர்கள் இல்லாமல் நல்ல குடிமகளாக வளர என்னென்ன செய்ய முடியுமோ அனைத்தையும் செய்கிறோம். அதேசமயம் பள்ளித் தேர்வுகளிலும் முதல் வகுப்பில் அவன் தேறி விடுவான்.''

என்று பெருமையோடு கூறுகிறார். இன்றைக்கு நகரின் தரம் வாய்ந்த பள்ளிகளுள் ஒன்றாக விளங்குகிறது பத்மா சேஷாத்ரி பள்ளி. இதன் முதல்வர், கல்வியாளர் என்ற முறையில் இன்றைய கல்வியைப் பற்றி இவர் என்ன நினைக்கிறார்?

''நம்முடைய பண்பாட்டை ஒட்டிய கல்வி என்பது மிகவும் குறைந்திருக்கிறது. இந்தக் குறையை நாம் நீக்கவில்லையென்றால் நம் எதிர்காலச் சமுதாயம் எங்கே போய் நிற்குமோ என்று பயமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஒலி, ஒளி சம்பந்தப்பட்டவை (அதாவது ஆடியோ விஷுவலாக உள்ளவை) மிகவும் கவரக் கூடியவை. வாசலில் எந்த மேளச்சத்தம் கேட்டாலும் போய் நின்று கொள்ளும். பிறகு அங்கு

"முக்கியமாக நம்முடைய தாய்மார்களின் பங்கு இதில் மிகப் பெரியது. அவர்களுக்கு நம் கலாசார சம்பந்தப்பட்ட கதைகளை நிறையச் சொல்ல வேண்டும்."

நடக்கும் கரகமோ, காவடியோ, நடனமோ அசையாமல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். அவர்களின் இந்தத் தன்மையை நாம் பயன் படுத்திக் கொண்டு கல்வியை அவர்களுக்குப் புகட்ட வேண்டும்.

முக்கியமாக நம்முடைய தாய்மார்களின் பங்கு இதில் மிகப் பெரியது. அவர்களுக்கு நம்முடைய கலாச்சார சம்பந்தப்பட்ட கதைகளை நிறையச் சொல்ல வேண்டும். அம்மா, அப்பா விளையாட்டு விளையாட விடக் கூடாது. பதிலாக டாக்டர் நர்ஸ் ஒரு ரெயில்வே ஸ்டேஷன் அதன் நடவடிக் கைகள் என ஏதேனும் ஒரு அமைப்பைக் கற்பனையாக ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனால் குழந்தைகள் மிக உற்சாகமாகப் பங்குபெறு வார்கள். அவர்களுக்கு கற்பனைத் திறனும் விஞ்ஞான அறிவும், கலாச்சாரப் பண் பாடும் அனைத்தும் ஒருங்கே சென்றடையும்.

இதன் தொடர்ச்சியாக பள்ளிகளிலும் இந்த முறையைத் தொடர்ந்து சிறிது சிறிதாகப் பாடத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு சமுதாயம் உருவானால் தான் நமதுநாட்டில் நல்ல பிரஜைகளைப் பார்க்க முடியும்!''

''செக்ஸ் எஜுகேஷன் மாணவர்களுக்கு தேவையா?'' என்று கேட்டபோது முழுமை யாக அதை மறுக்கிறார் அவர்.

''நம்முடைய பழங்காலந் தொட்டு மக்க ளெல்லாம் செக்ஸ் எஜுகேஷன் என்ற ஒன்றையா வைத்திருந்தார்கள். விஞ்ஞான பூர்வமாக அதைத் தெரிந்துகொள்ளச் சொல்வதும் அபத்தம். அவர்கள் ஆறுவது வகுப்பிலிருந்தே மரம் செடிகள் வளரும். விதத்தையும், பிராணிகளின் கூட்டுறவையும் படிக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் இது ஓர் அம்சம் என்று தெரிந்து கொள்கிறார்கள். இது போதும்.

அறிந்தும் அறியாத இந்த வயதில் பிராக் டிகலாகச் செய்து பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டால்...? ஏனெனில், எதையும் தெரிந்து கொள்ளும் வயது இது! அப்புறம் விளைவு பயங்கரம்!... இதைவிட இந்த வயதில் வரக் கூடிய கெட்ட பழக்கங்களான புகைப்பிடித் தல், மது அருந்துதல் போன்றவற்றின் தீமைகளை உணர்த்தலாம். எங்கள் பள்ளி யிலும் தகுந்த நிபுணர்களை வரவழைத்து பேசச் செய்கிறோம்.''

''நல்ல தரமான கல்வியை ஏழைகள் பெற முடியவில்லை. பணக்காரர்களுக்கு மட்டுமே உரியதாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன சொல் கிறீர்கள்?'' என்று கேட்டேன்.

''என்ன செய்வது? அதிகமாக உதவிகளைப் பெறவும் எங்களால் முடியவில்லை. அப்படித் தரும்போது அவர்களின் தலையீடும் அதிக மாவதால் கல்வியின் தரம் குறைந்து விடும். அதனால் நாங்கள் தரமான கல்வியின் பொருட்டு மாணவ மாணவியிடமிருந்து பீஸை எதிர்பார்க்கிறோம்.

ஆனால் ஏழை மாணவர்களுக்கு எங்களால் ஆன உதவியைச் செய்கிறோம். எங்களுடைய மாணவர்கள் செய்யும் பலவித சமூகசேவை களில் அதுவும் ஒன்று. பள்ளிப்பாடங்களை ஏழை மாணவர்களுக்குப் போதித்து அவர் களைத் திறமையான மணிகளாக்குகிறார்கள்''

''ஜூன் — ஜூலை வந்தால் பள்ளி ஜுரமும் வந்து விடுகிறது. தரமான பள்ளிகள் சேர்க்க என்னும் பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு பள்ளி வாசலாகத் தட்டுகிறார்கள். தங்கள் குழந்தைகளைப் பள்ளிகளில் சேர்க்க அவர்கள் படும்பாடு கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. கடைசியில் கிடைத்த பள்ளியில் சேர்த்து அதிருப்திப் படுகிறார்கள். இந்த நிலைமை மாற என்ன செய்யலாம்?

''எல்லோருக்கும் தரமான கல்வி என்பது ஒன்றுதான். இதற்கு ஒரே வழி. அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொரு பள்ளிக் கும் மாறிமாறிச் சென்று பாடம் சொல்லித் தருவது. தரமிருந்த பள்ளிகளில் என்னென்ன வழிகளைப் பின்பற்றுகிறார் களோ அவற்றைப் புகுத்துவது, பொது அறி வில் தேர்ச்சி என எல்லா பள்ளிகளுக்கும் பொதுவாக்க வேண்டும்.

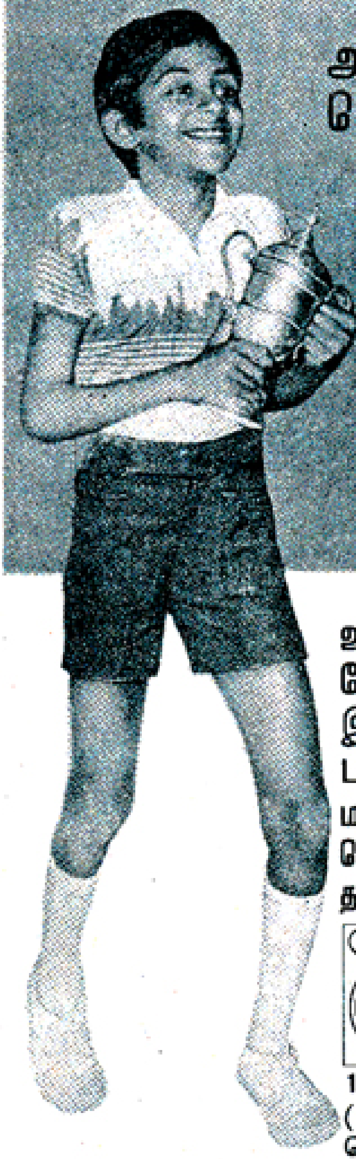
"நம்முடைய பழங்காலந் தொட்டுமக்களெல்லாம்செக்ஸ் எஜுகேஷன் என்ற ஒன்றையா வைத்திருந்தார்கள். விஞ்ஞான பூர்வமாக அதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்று சொல் வதும் அபத்தம்."

ஒரு பள்ளி நல்ல தரமிருந்துள்ளது என்றால் மற்றவர்கள் அவர்களைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.''

என்கிறார் திருமதி ஒய். ஜி. பி. ஆக. அவருடைய சிந்தனை மிக்க, சாதனைகள் மிகுந்த பள்ளி நாள் மாலையில் முடிவடை கிறது. அதற்குப் பிறகு குதூகலமான குடும்பத்தாருடன் பயன் மிகுந்த பொழுது போக்குகளுக்குப் போகிறார். இது ஒரு நல்ல ரிலீஃப்பைத் தருகிறது என்கிறார் இவர். இரவு படித்து விட்டுத் தூங்கும் போது மணி பதினொன்று.

வெற்றி வீரன்

அடிப்படை ஆரோக்கியம்
வெற்றியின் முதற்படி-



உங்கள் குழந்தைக்கு
போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்.

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ
சொட்டுமருந்து. டிரிபிளாண்டிஜென்.
தட்டம்மை தடுப்பு ஊசியும் அளிக்கப்படும் இடம்:

TAMIL NADU DADHA

**தமிழ்நாடு தாதா
பார்மாசூடிக்கல்ஸ் லிமிடெட்**

10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர்
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்)
சென்னை-600 086, தொலைபேசி 810646

ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல் பகல் 12.30 வரை
புதன் : காலை 8.00 முதல் பகல் 10.00 வரை
சனி : மாலை 3.00 முதல் 6.00 வரை

madhu ads-248

மர்மத் தீவில் மாலா-பாலா

கதை: மகிழ்ச்சிக் கண்ணன்
சித்திரம்: விஜயா

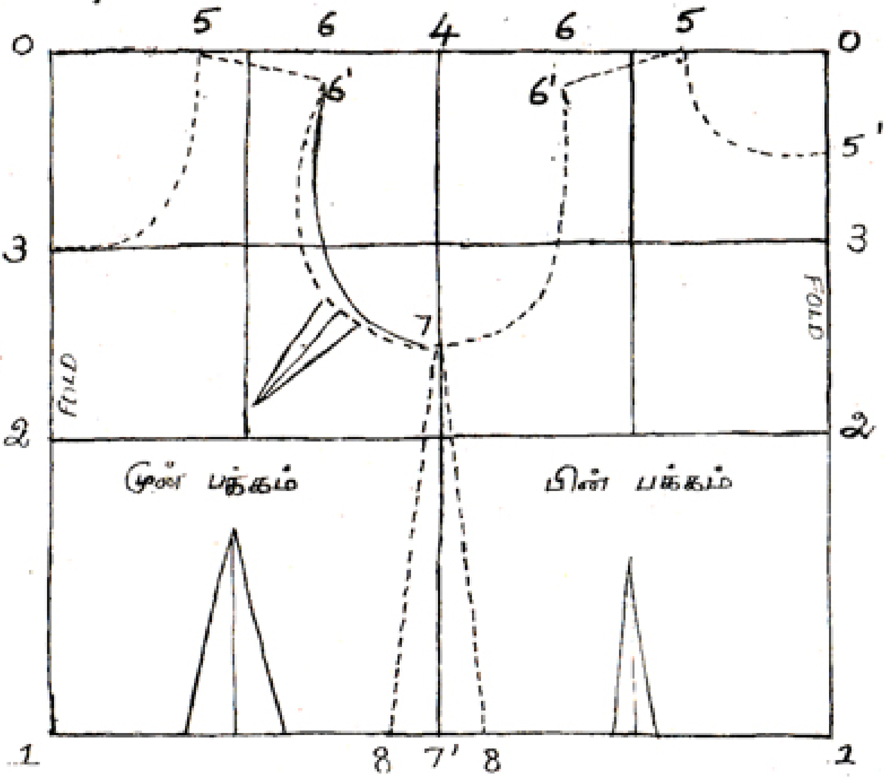



கட்டுமரம் எங்க போகுது! அட, எதிரே ஒரு தீவுபோல இருக்குதே! இது என்ன மர்மத் தீவு!
தம்பி, யாரு?
பட்டணங்க... காரில பெரியவரைப் பார்க்கணும்னு அழைச்சுட்டு வந்தாங்க. அந்த கட்டுமரத்திலே இடமில்லாததாலே அடுத்து வந்து அழைச்சுட்டுப் போறதா சொன்னாங்க..
ஓஹோ.. ஆச்சரியமா இருக்குது. உன்னை விட்டுட்டு அவங்கப் போனது தம்பி புதுக் கேஸ்.. பேசாம அவங்க வரதுக்குள்ளே ஓடிப் போயிடு தம்பி. அது பொல்லாத இடம்.
அதோ தெரியுதே அந்தத் தீவு என்னது?
ஆமாம் தம்பி! அந்தத் தீவுதான் மர்மத்தீவு. அங்கே ஒரு பெரிய கட்டடம் தெரியு, அங்கதான் அந்த சாமியார் இருக்கான். அவன் தான் பெரியவர். அவன்கிட்டே மாட்டுற அவ்ளதான்!
அங்கிக என்ன மர்மம் நடக்குதுன்னு நான் கண்டு பிடிக்கணும்.
அது-தான் நடக்காது. காணாமல் போன என் தங்கை-யையும், என் ஃப்ரண்-டையும் மீட்காம நான் போக மாட்டேன்..
ஹா ஹா ஹா... நீ, அந்தச் சாமியாரை இங்கிருந்து புடிக்கப் போறியா. நல்ல டமாஷ்! போயிடு. விளையாட்டு வேண்டாம்!
உம்.. உங்க தலையெழுத்து! அப்படி இருந்தா நான் என்ன செய்ய முடியும். அதோ, சாமியார் கையாள் வரான். நான் அப்புறமா பாக்கறேன்
தொடரும்...

ரவிக்கை

(தையல்) லலிதா கணபதிராமன்

பாடி



பெண்களின் ரவிக்கை

அளவுகள்

உயரம் 14''	ஆம்ஹோல் 14''
மார்புச்சுற்றளவு	கை நீளம் 6''
கழுத்து 3''	அகலம் 13''
தோள்பட்டை 2—''	....வெட்டும்கோடு
	——— துணை கோடு

பெண்களின் ரவிக்கை தைக்கும் முறையில் சாதா ரவிக்கை, கட் ரவிக்கை, கடோரி ரவிக்கை எனப் பல விதங்கள் உள்ளன. அவற்றில் முதலில் சாதாரண ரவிக்கை தைக்கும் முறையை பார்ப்போம். மாதிரிக்காக இங்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ள 16 வயதுப் பெண்ணின் ரவிக்கை தைக்க சுமாராக 75 செ.எம். துணி தேவைப்படும். வாயில், டெரி காட்டன் போன்ற துணிகளில் இவற்றைத் தைக்கலாம்.

அளவுகள்: பாடி

0 to 1 —14'' (முழு உயரம்)
0 to 2 —32/4—8'' ($\frac{1}{4}$ மார்பளவு)
0 to 3 —4'' ($\frac{1}{4}$ மார்பளவில் பாதி)
0 to 5 —3'' (கழுத்து அளவு)
5 to 6 —$2\frac{1}{2}$'' (தோள்பட்டை)
6' —$\frac{1}{2}$'' (தோள்பட்டை இறக்கம்)
7 — 7' —2வது கட்டத்தின் மத்திய புள்ளி
7' to 8 —13'' (இடுப்பின் ஷேப்புக்காக)

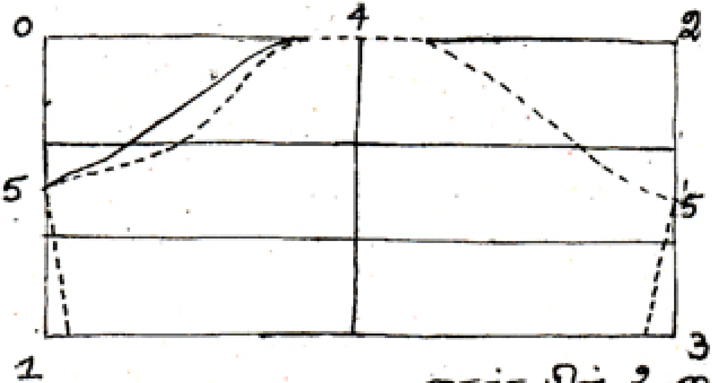
கை:

0 to 1 —6'' (கை நீளம்)
0 to 2 —12'' (கை அகலம்)
4 —அகலத்தின் சரி பாதி புள்ளி
5 —2வது கட்டத்தின் மத்திய புள்ளி

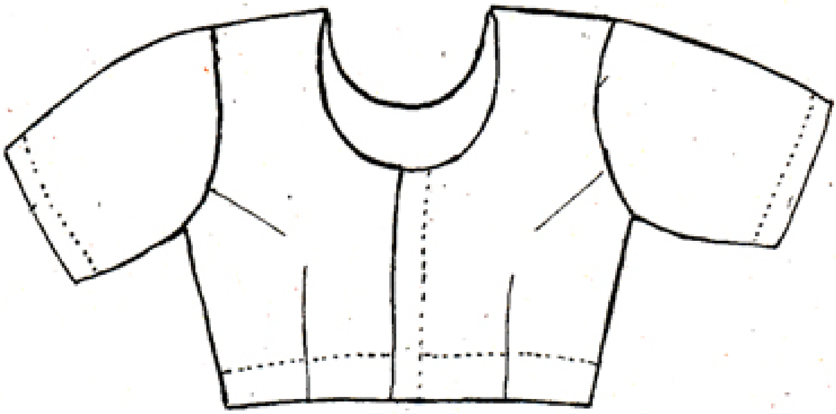
பேப்பர் மாதிரியை வரையும் முறை:

தேவையான அளவுப்படி ரவிக்கையின் நீளத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும்.

கை



தைத்த பின் உடை



மார்பின் சுற்றளவை அளந்து லூஸுக்காக 4'' சேர்த்துக் கொள்ளவும். கையின் நீள அகலமும் அளந்து கொள்ளவும்.

மேற்கண்ட தேவையான அளவுகளை அளந்து குறித்துக் கொண்ட பின் ஒரு பழைய செய்தித் தாளில் மாதிரியை வரையத் துவங்கவும்.

முதலில் உயரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவும். (14'') பின்னர் பாடியின் முன் பாகம், பின் பாகம் ஆகியவற்றை 0to1 சேர்த்து கட்டமாக வரைந்து கொளள்வும். மார்பின் கால் பாகத்தை மார்க் செய்து 0to2 அதை இரு சமமான கட்டங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். பின் பாகத்தில் கழுத்தின் அகலத்தை 0to5 வரைந்து கொண்டு முதல் கட்டத்தை 2 சமமாகப் பிரித்து முதல் பாகத்தையும் கழுத்தின் அகலத்தையும் இணைத்து 5to5' பின் கழுத்து வரையவும். தோள்பட்டையில் (5to6) ½'' இறக்கத்தில் புள்ளி வைத்து படத்திலுள்ளது போன்று சாய்வாக வரையவும். முன்புற பாடியில் முன் கழுத்து வரையும்பொழுது முதல் கட்டத்தின் இறுதியையும் (3) கழுத்தின் அகலத்தையும் 0to5 இணைத்து பின் கழுத்து வரையவும். முன்புற, பின்புற பாடியின் மத்தியில் (4) 2வது கட்டத்தின் சரிபாதியில் மார்க் செய்யவும். (7to7')4to7' ஐ இணைக்கவும். இடுப்புப் பகுதியின் ஷேப்புக்காக 7லிருந்து இருபுறமும் 1'' மார்க் செய்து 7to8 புள்ளிகளை இணைத்து படத்திலுள்ளது போன்று ஷேப்பை உருவாக்கவும். 6to7ஐ முன்புறம், பின்புறம் ஆகியவற்றில் வளைவாக இணைத்து ஆம்ஹோலை உருவாக்கவும். முன்புற ஆம்ஹோலில் மட்டும் படத்திலுள்ளது போன்று ஷேப் (Shape) வரைந்து கொள்ளவும்.

கை: கையின் நீளத்தை (0to1;2to3)யும் அகலத்தையும் (0to2;1to3) குறித்துக்கொண்டு அதைப் படத்தில் உள்ளது போல 3 சம பாகங்களாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும். அகலத்தில் மத்திய புள்ளியை (4) வரைந்து கொள்ளவும். 3 பாகங்களுள் நடு பாகத்தின் மத்தியில் மார்க் செய்து (5) மத்திய புள்ளியுடன் படத்தில் உள்ளது போன்று இணைத்து (5to4) கை ஷேப்பை வரைந்துகொள்ளவும். பின்னர்... என்ற கோடிட்ட பகுதி வழியே பாடி, கை, ஆகியவற்றை தனித் தனியே வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பேப்பர் மாதிரியைத் துணியில் வைத்து வெட்டும் முறை:

முதலில் துணியின் கரைப் பகுதி உயர வாக்கில் அமையுமாறு பின்புற பாடியை வைத்து (2 ஆக மடித்து குண்டூசியால் பின் செய்து தைப்பதற்காக எல்லா இடமும் கால் அங். இடுப்புப் பகுதியில் மட்டும் 1''ம் விட்டு பென்சிலால் வரைந்து வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். முன்புற பாடியையும் இவ்வாறே வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். 2 கைகளையும் எல்லா இடமும் கால் அங்.ம் கீழே (பாட்டம்) மட்டும் மடித்துத் தைக்கத் தேவையான அளவும் விட்டு வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும்.

தைக்கும் முறை:

2 அங்குலம், மற்றும் ஒன்றரை அங்குலம் அகலமும் ஓபன் அளவு நீளமுள்ள 2 துண்டுகளை மீதமுள்ள துணியிலிருந்து வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒன்றரை அங். அகலமுள்ள துணியை வலதுபுறம் நல்ல பக்கம் கால் அங். வைத்து கெட்ட பக்கம் முழுவதுமாகத் திருப்பி கால் அங். மடித்து ஹெம் செய்யவும். 2'' துண்டை இடதுபுறம் கெட்ட பக்கம் தைத்து நல்ல பக்கம் பாதி திருப்பி முன் தைத்த தையல் தெரியாதவாறு அத்தையலின் மீதே தைக்கவும். தோள் பட்டை, இடுப்புப் பகுதியை தைத்துக்கொள்ளவும். முன்புற பாடியில் நடுவில் முக்கால் அங். பிளீட் படத்திலுள்ளது-போன்று தைக்கவும். அதற்கு சற்று மேலாக ஆம் ஹோலிலிருந்து கால் அங். அகலத்தில் 2'' நீளத்திற்கு சாய்வாக ஒரு ப்ளீட் தைக்கவும். பின்புற பாடியில் கால் அங். அகலத்தில் இரு புறமும் 2 ப்ளீட் தைத்துக்கொள்ளவும். கீழ்புறம் பெல்ட்டிற்கு 2'' அகலமும், இடுப்பளவுக்கு நீளமுள்ள துணியை வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு துணியை ஓரத்தில் கால் அங். மடித்து இடுப்பின் நல்ல பக்கம் தைத்து முடிவிலும் கால் அங். மடித்துத் தைத்துக்கொள்ளவும். 2வது முறை மேல் புறத் தையல் தைத்தபின் முழுவதுமாக பட்டியை கெட்ட பக்கம் கொண்டு வந்து கால் அங். மடித்து நம் விருப்பப்படி ஹெம் மிங்கோ அல்லது மிஷினலோ தைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கையின் கீழ் புறம் துணி விட்டதற்கு ஏற்றவாறு மடித்துத் தைக்கவும். ஆம்-ஹோல் இணைப்புடன் கையை வைத்துப் பார்த்து தேவையான அளவுப்படி மார்க் செய்து கையைத் தனித் தனியே இணைத்துத் தைக்கவும். பின்னர் பாடியின் நல்ல பக்கமும் கையின் நல்ல பக்கமும் இணைந்திருக்குமாறு பொருத்தி வைத்து முதலில் ஒட்டுத் தையல் தைத்துக்கொண்டு, பின்னர் மிஷினில் தைக்கவும். ஒட்டுத் தையலைப்பிரித்து விடவும். கழுத்தின் நல்ல பக்கம் 1''மும், கழுத்தின் நீளத்திற்கேற்றவாறும் க்ராஸ் பீஸை வெட்டி இணைத்துக் கொண்டு நல்ல பக்கம் கால் அங். அகலத்திற்கு வைத்துத் தைத்து கெட்ட பக்கம் முழுவதுமாக திருப்பி கால் அங். மடித்து ஹெம் செய்யவும். ஓபன் பகுதியில் 2''க்கு ஒன்றாக கொக்கியோ, அல்லது பட்டனோ அவரவர் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப வைத்துத் தைக்கலாம்.



அழகிற்கு 10 வழிகள்

1. நம்தோல் பளபளப்பாகவும், ஆரோக்ய மாகவும், இளமையாகவும் இருக்க, புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் இவை எல்லாமே மிக அவசியம். இவை நம் உணவில் கணிசமான அளவு குறையும் போது தான் இவற்றின் முக்கியத்துவத்தை நம்மால் உணர முடியும்.

2. பழங்கள், பழச்சாறுகள் (முக்கியமாக எலுமிச்சை ரகங்கள்) தேன் இவை ரத்தத்தை சுத்திகரித்து நம் சருமத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. அதிலும் கோடைக்காலத்தில் இவை நம் சருமத்திற்கு மிக ஏற்றவை.

3. பூசணி, வெள்ளரி, முலாப்பழம், தர்பூபூசணி, இளநீர் இவற்றைத் தவிர சிறிது சீரகத்தை குடிநீரில் போட்டு, அந்த சீரக நீரை குடிப்பது கோடைகாலத்தில் நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.

4. உங்கள் சருமம் எந்த வகையைச் சேர்ந்ததாக இருப்பினும் (கடினம், மிருது) குளிப்பதற்கு 15 நிமிடங்கள் முன் 1 டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயை உடல் முழுதும் அழுத்த மாகத் தடவி, பிறகு பயத்தமாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிப்பது தோலின பளபளப்பை பாதுகாக்கும். சோப் வகைகள் நம் சரும அழகிற்கு எந்த உதவியையும் செய்வதில்லை.

5. வெயில் காலத்தில் மட்டுமின்றி, எந்த நாட்களிலுமே நமக்கு பருத்தி உடைகளே மிகவும் ஏற்றவை. அதிலும் உள்ளாடைகள் கண்டிப்பாக பருத்தியாலானதாகத் தான் இருக்க வேண்டும். செயற்கை இழையில் நெய்த உள்ளாடைகள் நம்மைப்போன்று உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் வசிக்கும் மக்களின் சருமத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது.

6. கோடையில் கூடிய வரை பகல் 12 மணியிலிருந்து மூன்று மணி வரை வெளியில் செல்வதைத் தவிருங்கள். அவசியமானவெளி வேலைகள் இருக்கும் பெண்கள் குடையை உபயோகிக்கவும்.

7. கோடைக் காலத்தில் மேக்கப் சாதனங்களை முகத்தில் உபயோகிக்கும் முன் சிறிது கோல்டு கிரீம் அல்லது (மாய்ஸ்டரைஸர்) கலந்த கிரீமை முகத்தில் தேய்க்க வேண்டும். இவை நம் சருமம் உலராமல் இருக்க உதவுகிறது.

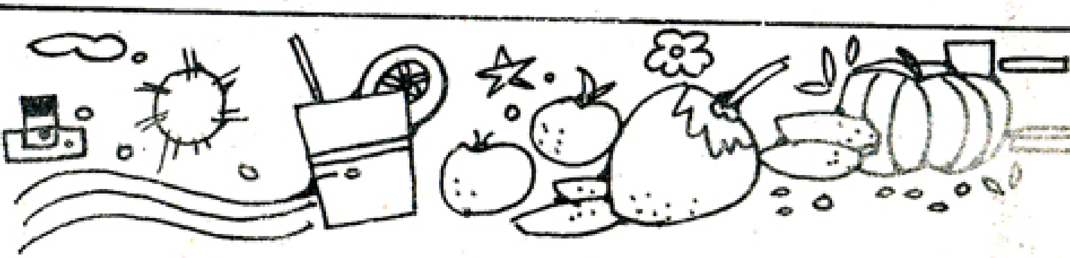
கூடிய வரை கோடைக் காலத்தில் மேக்கப் சாதனங்களை அதிகம் உபயோகிக்காமல் மிருதுவான கிரீம்களை மிதமாக உபயோகிப்பது சிறந்த முறையாகும்.

8. நம் தோலின் அழகைப் பாதிக்கும் முகப்பரு அக்னே முதலிய தொல்லைகளுக்கு இன்னும் சரியான மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. சில விடமின் ஏ கிரீம்கள் ஓரளவு இந்தப் பிரச்சினையைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

9. இறுக்கமாக ஆடைகளை அணிதல், அனாவசியமாக வெயிலில் அலைதல், அதிக காரம் மசாலாப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், அடிக்கடி முகத்தில் சோப்பு தேய்த்தல், மேக்கப் சாதனங்களை அடிக்கடி மாற்றுதல், கருத்தடை மாத்திரைகளை அதிகம் உபயோகித்தல் இவை பெண்களின் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், இளமைக்கும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியவை.

10. பிரசவத்திற்குப் பின், தோலில் உண்டாகும் தழும்புகளைத் தவிர்க்க ஆலிவ் ஆயில், தேங்காய் எண்ணெய் மசாஜ் மிகவும் சிறந்த முறையாகும். பொதுவாக நம் சருமத்தை சிறிது எண்ணெய்ப் பசை, ஈரப் பசையுடன் வைத்துக் கொள்வதே சருமத்தைப் பாதுகாக்கும் சிறந்த வழி.

—மாயா மோகன்



அதற்கு விலையேதும் இல்லை அசலான அமிர்தமாம் அது—பாப்பாவுக்கு பசித்ததும் புசித்திடக் கிடைக்கிறது.

எண்ணிப் பாருங்கள்—வெண்மை அதிசயமாம் தாய்ப்பால் இயற்கையின் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை முறையாக ஊட்டம் பெறுவதற்கான உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்), சக்திதரும் சத்துக்கள் (கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு), உடல் பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகியவை சரிவிகிதமாய்க் கலந்துள்ளன தாய்ப்பாலிலே.

உடல் ஆரோக்கிய உத்தரவாதம்

உங்கள் குழந்தை, உங்கள் முலையிலிருந்து நேரடியாகப் பால் குடிப்பதால் தூய்மைக்கேடு பிரச்சினைக்கே இடமில்லை.

அத்துடன்,, உங்கள் குழந்தை பால் வேண்டும் போதெல்லாம் அது சரியான வெப்ப நிலையில் அதற்கு கிடைக்கிறது.

தாய்ப்பாலில் 'நோய் எதிர்ப்புப் பொருள்' நிறைந்துள்ளது. அது வயிற்றில் வாயுக் கோளாறுகள் மற்றும் இதர நோய்களைத் தடுக்கிறது. அத்துடன் அதில் புளிப்பு—எதிர்ப்பு வைட்டமின் சி போன்ற இதர நலமான பொருட்களும் உள்ளன.

பாதுகாப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை

முலைப்பால் குடிக்கும் குழந்தை அதிக பாதுகாப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை பெறுகிறது. காரணம், பசியைத் தணித்திட குழந்தை முலைப்பாலை உறிஞ்சும் போது நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்து பாசத்தையும் சேர்த்தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றுக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்க முடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல் ஸ்ப்ரே

அமுல் ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப்பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது, முன்னாலேயே அதை பசை போல் தயாரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.



சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர் சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின் மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழி முறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய ஆர்வத்தில் ஒரு நற்செய்தி வழங்குகின்றனர் அமுல் ஸ்ப்ரே தயாரிப்பாளர்கள்.

அமுல்ஸ்ப்ரே

இந்தியாவின் முன்னணி பால் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—

இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், மென்மையான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாட கடமைகள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல், ஆங்கிலம், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, தமிழ், தெலுங்கு, மற்றும் வங்காள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர், மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 தபால்தலை வைத்து எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண். 10, ஆனந்த் 388 001 குஜராத் மாநிலம்.



ASP/AS-3/83

மலிவு விலைச் சத்துணவுகள்

சோள உதிர்புட்டு

வேண்டியசாமான்கள்

சோளம்	500 கிராம்
வெல்லம்	750 கிராம்
ஏலக்காய்	வெடித்ததுஒருடீஸ்பூன்

செய்முறை:-

சோளத்தை மாவாக அரைக்கவும்.
லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து பிசிறி, ப்ரெஷர் குக்கரில் வேகவிடவும்.
வெல்லத்தை திட்டமாக தண்ணீரில் கரைய வைத்து வடிகட்டவும். பிறகு கெட்டியாகப் பாகு எடுக்கவும்.
எடுத்தப் பாகை வேக வைத்து ஆறவைத்த மாவில் கொட்டி கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும் ஏலக்காய் பொடி போடவும்.
ஆறின பிறகு உதிர் உதிராக வரும்.
சுமார் 4 ரூபாய் செலவில் 6 பேருக்கு வரும் இந்த இனிப்பு சிற்றுண்டி மிகச் சத்துள்ளது.

—திருமதி சாரதா ராஜன்.

சத்தான கேக்

வேண்டிய சாமான்கள்

பொட்டுக்கடலை	200கிராம்.
எள்(வெள்ளை)	50 கிராம்
தேங்காய்	100 கிராம்
சர்க்கரை	400 கிராம்
நெய்	50 கிராம்

ஏலக்காய், முந்திரிப் பருப்பு, ரோஸ் எஸன்ஸ் சிறிதளவு.

செய்முறை:-

பொட்டுக் கடலையை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
தேங்காய் ஜலம் விடாமல் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
அடுப்பில் ஒரு கனமான பாத்திரம் வைத்து, காய்ந்தவுடன் வெள்ளை எள்ளை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
ஏலக்காயைப் பொடித்துக் கொள்ளவும். முந்திரியை வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.
பிறகு வாணலியில் சர்க்கரையைப் போட்டு, சர்க்கரை நனைய ஜலம் விட்டு, கரைந்தவுடன் அழுக்கை வடிக்கட்டவும்.
பிறகு கம்பி பதம் வந்ததும் பொட்டு கடலை மாவு, அரைத்த தேங்காய் விழுது, பொரித்த எள் இவைகளைப் போட்டு, ஒவ்வொரு தேக்கரண்டியாக நெய் விட்டுக் கிளறவும்.
சுருண்டு வரும் பதத்தில் ஏலக்காய் பொடி, எஸன்ஸ் போட்டு கிளறவும்.
பிறகு நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி முந்திரி தூளை தூவி, ஆறியவுடன் துண்டுகள் போடவும்.

(ரூபாய் 7.50 செலவில் சுமார் 30 துண்டுகள் வரும். இந்த கேக் செய்ய 25 நிமிடங்கள் பிடிக்கும்.)

—திருமதி. உமா தேவராஜன்.

மில்க் புட்டு:-

வேண்டிய சாமான்கள்

ராகி	125 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	100 கிராம்
வேர்க்கடலை	125 கிராம்
வெல்லம்	100 கிராம்
ஏலக்காய்	4
தேங்காய்	துருவியதுஒருகோப்பை

செய்முறை:-

ராகி, பொட்டுக் கடலை இரண்டையும் சுத்தம் செய்து, வேர்க்கடலையுடன் வறுத்து ரவை போல பொடிக்கவும்.
ஏலத்தை பொடி செய்து வைக்கவும்.
வெல்லத்தை கால் கோப்பைத் தண்ணீரில் கரைய வைத்து வடிக்கட்டவும்.
பிறகு அரைத்த மாவில் ஒரு சிட்டிகை உப்புடன் திட்டமாக ஜலம் தெளித்து பிசைந்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி, நீராவியில் வேக விடவும்.
வேக வைத்த மாவை ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆற விடவும்.
வெல்லத்தை கெட்டிபாகு வரும் வரை காய்த்து, மாவில் மெதுவாக விட்டு கிளறிக் கொண்டே வரவும்.
ஏலப்பொடி தூவவும். துருவிய தேங்காயைப் போடவும். எல்லாவற்றையும் நன்றாக கிளறவும். ஆற ஆற உதிரி உதிரியாக வரும்.

(சுமார் ரூபாய் 4 செலவில், 4 பேர் உண்ணும் அளவிற்கு வரும் இந்த சத்துள்ள சிற்றுண்டி செய்வதற்கு 50 நிமிடங்கள் பிடிக்கும்.

—செல்வி சாந்தி.

ராகி புட்டிங்:-

வேண்டிய சாமான்கள்

கேழ்வரகு அல்லது	
கேழ்வரகு மாவு	200 கிராம்
வேர்க்கடலை	150 கிராம்
வெல்லம்	100 கிராம்
உப்பு	ஒருசிட்டிகை.

செய்முறை:-

கேழ்வரகை சுத்தம் செய்து ஊற வைத்து, பிறகு நன்றாக அரைக்கவும்.
பிறகு விழுதை பிழிந்து எடுத்து பால் எடுக்கவும். (அரைக்க முடியவில்லையென்றால் கேழ்

வரகு மாவாக எடுத்துத் திட்டமாக தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.)

பிறகு பொடித்த வெல்லம், வடிகட்டிய பால், பொடித்த வேர்க்கடலையில் 50 கிராம். இவைகளைக் கலந்து. அடுப்பில் ஒரு கனமான பாத்திரம் வைத்துக் கிளறவும்.

பாகு இளகி கெட்டியாக வர ஆரம்பித்ததும் சூட்டைத் தணித்து கிளறவும்.

கை ஒட்டாமல் பதம் வந்ததும் இறக்கி ஒரு புட்டிங் மோல்ட் அல்லது ஜெல்லி மோல்டில் சற்று நெய் தடவி, மேற்படி கலவையைக் கொட்டவும்.

அதில் கொட்டி சம அளவாக பரப்பவும். மேலே மீதி வேர்க்கடலையை தூவி விடவும். இதை குளிர வைத்து சாப்பிடலாம்.

(சுமார் ரூபாய் 2.50—க்கும் தயாராகும் இந்த சிற்றுண்டி நான்கு பேர் அளவு உள்ளது, புரோட்டீன், கால்ஷியம், இரும்பு சத்து வைட்டமின், தாதுப் பொருள்கள் எல்லாம் உள்ள ஒரு சிறந்த சத்துணவு.)

—செல்வி புஷ்பவல்லி.

பொரி மிட்டாய்

வேண்டிய சாமான்கள்

பொரி	125 கிராம்
சர்க்கரை	1 ஆழாக்கு
நெய்	1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:—

ஒரு வாணலியில் சர்க்கரை போட்டு அதில் நெய் விட்டு பாகு காய்ச்சவும். குறிப்பு:—தண்ணீர் விடக் கூடாது.

சர்க்கரை கரைந்து பாகு ஆனதும் பொரியைக் கொட்டி கிளறவும்.

பிறகு நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் போட்டு சமம் செய்து துண்டுகள் போடவும்.

(சுமார் 20 நிமிட நேரங்களில் செய்யப்படும் இந்த மிட்டாய் குறைந்த செலவாக ரூபாய் 2.50—க்குள் அடங்கி விடும்.)

திருமதி. பாகீரதி நடராஜன்.

கொள்ளு முழு பயறு சுண்டல்:

வேண்டியசாமான்கள்

கொள்ளு	100 கிராம்
முழுபயறு	150 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	4
தேவையான உப்பு	
தேங்காய்துருவல்	ஒரு மூடி.
பச்சை கொத்தமல்லி	சுத்தம்செய்தது ஒருபிடி
இஞ்சி	ஒரு சிறிய துண்டு.
எலுமிச்சம்பழம்	ஒன்று.
கடுகு	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்.
எண்ணெ	திட்டமாக.

செய்முறை:—

கொள்ளு, பயறு இரண்டையும் லேசாக சூடாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு 6 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். பிறகு ப்ரெஷர் குக்கரில் 8 நிமிடங்கள் உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.

சூடு ஆறியதும் தண்ணீர் இல்லாமல் வடிய வைக்கவும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, எண்ணெ விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு தாளித்து, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி போட்டு வதக்கி, கொள்ளும் பயிறும் போட்டு கிளறவும். பிறகு தேங்காய் துருவல் போட்டு நன்றாக கிளறி இறக்கவும். எலுமிச்சம்பழ சாறு பிழிந்து நறுக்கிய கொத்தமல்லியை அலங்காரமாகத் தூவி பரிமாறவும்.

(சுமார் 15 நிமிடங்களில் ரூபாய் 3 செலவில், 4 பேருக்கு பரிமாறும் அளவில் இது ஒரு சத்துள்ள மாலைச் சிற்றுண்டி.)

—திருமதி சீதாலக்ஷ்மி அப்பாத்துரை.

பச்சைப் பயிறு மஹாராஷா

வேண்டியசாமான்கள்

பச்சைப்பயிறு	250 கிராம்
காரட்	2
உருளைக்கிழங்கு	2
தக்காளி பழம்	4
வெங்காயம்	2
கொத்தமல்லி	1 சிறியகட்டு
கறிவேப்பிலை	கொஞ்சம்
பச்சைமிளகாய்	4
இஞ்சி	1 சிறிய துண்டு
கரம் மசாலா	
சோம்பு	அரை டீஸ்பூன்
கிராம்பு	3
சீரகம்	அரை டீஸ்பூன்
ஏலக்காய்	3
இலவங்கப்பட்டை	1 சிறிய துண்டு
கடுகு	அரை டீஸ்பூன்.

(புளிப்பிற்காக சேர்க்கப்படும் தக்காளிப் பழத்திற்கு பதில் ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தின் ரசம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.)

எண்ணெய்	திட்டமாக
உப்பு	வேண்டிய அளவு.

செய்முறை.— முதலில்செய்ய வேண்டியது. முளைப்பயிறை சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் ஒரு இரவு ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை வடிய வைத்து ஒரு துணியில் கட்டித் தொங்க விட்டு முளை விட விடவேண்டும்.

அவ்வப்பொழுது துணியின் மேல் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

மறுநாள் பிரித்தால் பயிறு நன்றாக முளைகட்டி இருக்கும்.

சோம்பு, கிராம்பு, சீரகம், பட்டை இவைகளுடன் பச்சை மிளகாய் இஞ்சி இவைகளை

வைத்து நறுக்கப்பட்ட வெங்காயத்தையும் வைத்து நன்றாக விழுது போல் அரைக்கவேண்டும்.

காரட், உருளை கிழங்கு இவைகளை நறுக்கி சுத்தம் செய்து முளைகட்டிய பயிறுடன் வேக விடவும். திட்டமாக உப்பு சேர்க்கவும். (அதிகமாக தண்ணீர் சேர்ந்து, கீழே வடிகட்டி உணவு சத்துக்களை வீணாக்க வேண்டாம்.)

பிறகு ஒரு வாணலியில் எண்ணை விட்டு காய்ந்தவுடன் கடுகைப் போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன், பொடியாக நறுக்கப்பட்ட தக்காளி, பழத்தை வதக்கவும்.

பிறகு அரைத்து வைத்திருக்கும் மசாலா விழுதைப் போடவும். நன்றாக வதக்கவும். வேக வைத்திருக்கும் காய்களையும் முளைப்பயிரையும் போட்டு சிறிது நேரம் கிளறவும். பிறகு இறக்கி கறிவேப்பிலை தாளிதம் செய்து, நறுக்கப்பட்ட கொத்தமல்லியைத் தூவவும்.

(இது சுமாராக ரூபாய் நான்கிற்குள் செலவு அடங்கி, சப்பாத்தி, பூரி, இவைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு சத்துள்ள கறியாக அமைந்து, சுமார் எட்டு பேருக்கு பரிமாறுவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும்.)

— திருமதி ருக்மணி கோவிந்தராஜன்.

நூதன தயிர் வடை

வேண்டியசாமான்கள்

உளுத்தம் பருப்பு	100 கிராம்
பொட்டுக் கடலை	50 கிராம்
ராஜ்மா	50 கிராம்
பட்டாணி (உலர்ந்தது)	50 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	50 கிராம்
வெங்காயம்	3
பச்சை மிளகாய்	6
காய்ந்த மிளகாய்	3
பெருங்காயம்	சிறிதளவு
திட்டமாக உப்பு	
தயிர்	ஒன்றரை கோப்பை
எண்ணை	திட்டமாக.
சீரகம் பொடி	அரை டீஸ்பூன்.
மிளகாய் பொடி	அரை டீஸ்பூன்.
மெந்திய கீரை இலை	கொஞ்சம்
கொத்தமல்லி	கொஞ்சம்.

கடலை பருப்பை முதலில் ஊற வைக்கவேண்டும். மற்ற பருப்புகளை ஒன்றாக சேர்த்து ஊற வைக்க வேண்டும். ராஜ்மா பருப்பை ஊறியவுடன் தோல் நீக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு பருப்புகளை தண்ணீர் வடித்து, நன்றாக வெண்ணை போல் அரைக்க வேண்டும். காய்ந்த மிளகாய் திட்டமாக உப்பு, பெருங்காயம் இவைகளையும் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அரைக்கும் பொழுது தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்க வேண்டும். பிறகு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லி, மெந்திய கீரை வெங்காயம் இவைகளை பொடியாக நறுக்கி, மாவுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்தவுடன் சிறு வடைகளாகத் தட்டி போட்டு, பொரித்து எடுத்து, பக்கத்தில் கொதிக்கும் நீர் வைத்து, வடைகளை ஒவ்வொன்றாக அதில் போட்டு எடுத்து ஒரு கரண்டியால் நீரை அழுக்கி எடுத்து தயிரில் போடவும். சீரகப்பொடி, மிளகாய் பொடி இவைகளை தயிரில் போட்டு கலந்து, வடைகளை அதில் போட்டு ஊற வைக்கவும். நன்றாக ஊறினவுடன் பரிமாறவும்.

(சுமார் ஏழு ரூபாய் செலவில் சிறிய அளவில் 50 வடைகள் செய்யலாம்.)

—திருமதி சியாமளா சிவராமன்.

ராகி நூடல்ஸ்

வேண்டிய சாமான்கள்

ராகிமாவு	100 கிராம்
தண்ணீர்	சரிக்கு சரி.
எண்ணெய்	1 மேஜை கரண்டி
உப்பு	திட்டமாக.
காரட்	100 கிராம்
பீன்ஸ்	100 கிராம்
வெங்காயம்	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5
எலுமிச்சப் பழம்	1
தாளிதம் செய்யக் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு	சிறிதளவு.

செய்முறை:—

மாவை தயார் செய்யவும்.

தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து உப்பும் எண்ணெயும் விட்டு கொதிக்க விடவும்.

கொதித்த பிறகு அதை மாவில் விட்டு கிளறவும். சற்று நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டு பிழிந்து எடுக்கவும்.

பிழிந்த நூடுல்ஸை ஆவியில் வைத்து வேக விடவும்.

வெந்த நூடல்ஸை ஆறினபிறகு உதிர்க்கவும். காய்களை அலம்பி நீளவட்டத்தில் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி வேக விடவும். வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கவும்.

அடுப்பில் எண்ணை வைத்து காய்ந்ததும் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு தாளிதம் செய்து, வெங்காயத்தை வதக்கவும். பச்சை மிளகாய் நறுக்கி போடவும். பிறகு காய்களைப் போட்டு வதக்கவும்.

பிறகு அதை உதிர்த்து வைத்து இருக்கும் நூடல்களில் போட்டு கலந்து எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து பரிமாறவும்.

—திருமதி பாகீரதி நடராஜன்.

(மண்டே சாகிடிகளைப் நடத்திய சமையல் போட்டியில் இடம் பெற்ற சில சமையல் குறிப்புக்கள்)

ஆயுளுக்கு வேதம்

யாதொரு உணவு முறையும், பழக்க வழக்கமும், வாதம், பித்தம் கபம் என்ற மூன்று இயக்கிகளுடே, தம்தம் செல்வாக்கை பயன்படுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்விற்கோ, நோய் தோன்றவோ காரணமாகின்றன என்பது ஆயுர்வேதத்தின் கருத்து.

இந்நிலையில் அறுசுவைகளுக்கும் வாத, பித்த, கபங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பைச் சற்று கவனிக்கலாம்;

இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, காரம் துவர்ப்பு எனச் சுவைகள் ஆறுவகைப்படுகின்றன. ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தொடரச் செய்ய இந்த ஆறுசுவைகளையும் தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்கிறது ஆயுர் வேதம். எனவே வாதமோ, பித்தமோ, கபமோ இயற்கையாகவே வரம்பு மீறி இயங்கும் பருவ காலங்களில் அந்தந்த இயக்கங்களைச் சமப்படுத்தும் சுவைகள் அதிகமாக இருக்கும்படியாக உணவை அமைத்து ஆறுசுவைகளையும் உட்கொள்வது அவசியமாகிறது. அதுமட்டுமல்ல. ஓரிரு சுவைகளை மட்டும் தொடர்ந்து உட்கொள்வதை ஆரோக்கிய வாழ்வை பாதிப்பவற்றுள் முதலாவதாகவும் குறிப்பிடுகிறது ஆயுர்வேதம்.

பன்னிரண்டு மாதங்கள் கொண்ட ஆண்டு உத்தராயணம், தட்சிணாயனம் என இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவற்றுள் உத்தராயணத்தில் சூரியன் அதிக பலம் பொருந்தியவனாகிறான். சூரியனுடைய இயல்புகளும் பித்தத்தினுடைய இயல்புகளும் ஒன்றுக்கொன்று ஒற்றுமை உள்ளவைகளாகக் காணப்படுகின்றன. ஆகையால் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் புளிப்பு, உப்பு, காரம் என்ற சுவைகளை இந்த உத்தராயணத்தில் அதிகமாக உட்கொள்வது விரும்பத் தக்கது அல்ல. காலத்தின் கோலத்தால் வெப்பம் அதிகமாகச் செயல்பட்டு இளைப்பும், பலவீனமும் அதிகமாகத் தோன்றும். இந்த உத்தராயணத்தில் மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று சுவைகளும் வெப்பத்தின் நாசவேலை அதிகரிக்க உதவும். ஆகையால் வெப்பத்தின் கூரிய தன்மையை தணிக்க வல்ல தித்திப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என்ற சுவைகளை அதிகமாக ஏற்பது இதமளிக்கிறது.

தட்சிணாயனத்தில் சந்திரன் பலம் பொருந்தியவனாகிறான். இந்தச் சந்திரனும் கபமும் ஒரே இயல்பு உள்ளவைகள். எனவே, கபத்தை அதிகப்படுத்தக் கூடிய இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற சுவைகளைக் கட்டுப்பாட்டுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் கபம் வரம்பு மீறாது இருக்கும். கபத்தின் இயல்புகளும் நேர்மாறான இயல்புகள் கொண்ட கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு என்ற சுவைகளை கணிசமான அளவில் ஏற்கலாம்.

இவ்விரு அயனங்களிலும் நாம் அறுசுவைகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற விதியை மறக்கக் கூடாது.

(ஒற்றுமை வளர்ச்சிக்கும் வேற்றுமை தளர்ச்சிக்கும் காரணமாகும் என்பது பொதுவான கொள்கை.)

வாதத்திற்கு நட்பான சுவைகள்

அறுசுவைகளுள் கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு என்ற மூன்று சுவைகளின் இயல்புகளும், வாதத்தின் இயற்கையான இயல்புகளும் — முறையே நெருங்கிய ஒற்றுமை கொண்டிருப்பதால் கசப்பைக் காட்டிலும் — காரமும், காரத்தைக் காட்டிலும் — துவர்ப்பும் — வாதம் அதிகமாக வரம்பு மீற உதவுகின்றன.

பகையான சுவைகள்

இதற்கு மாறாக தித்திப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற சுவைகள் வாதத்தின் இயற்கை இயல்புகளுக்கு நேர்மாறான இயல்புகள் கொண்டிருப்பதால் முறையே அதிகமான வேற்றுமை பொருந்தி தித்திப்பைக் காட்டிலும் புளிப்பும், புளிப்பைக் காட்டிலும் உப்பும் வாதத்தை குறைக்கின்றன.

டாக்டர்: பி. வைத்தியநாதன்

பித்தத்திற்கு நட்பும் பகையுமான சுவைகள்

இதே முறையில் புளிப்பு, உப்பு, காரம் என்ற சுவைகள் பித்தத்தை வரம்பு மீறச் செய்கின்றன. கசப்பு, துவர்ப்பு, தித்திப்பு என்ற சுவைகள் பித்தத்தைக் குறைக்கின்றன.

கபத்திற்கு நட்பும் பகையுமான சுவைகள்

தித்திப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற சுவைகள் கபத்தை வரம்பு மீறச் செய்கின்றன. கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு என்ற சுவைகள் கபத்தைக் குறைக்கின்றன.

இயக்கிகள்	வரம்பு மீறச் செய்யும் சுவைகள்	குறைக்க உதவும் சுவைகள்
1. வாதம்	1. கசப்பு 2. காரம் 3. துவர்ப்பு	1. இனிப்பு 2. புளிப்பு 3. உப்பு
2. பித்தம்	1. புளிப்பு 2. உப்பு 3. காரம்	1. கசப்பு 2. துவர்ப்பு 3. இனிப்பு
3. கபம்	1. இனிப்பு 2. புளிப்பு 3. உப்பு	1. கசப்பு 2. காரம் 3. துவர்ப்பு

அற்புதமான நமது உணவு முறை

உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணம் ஆகும் வரையிலான கால அளவை மூன்று பங்குகளாகப் பிரித்து அவற்றுள் முதற் பகுதியை கப காலம் நடுப்பகுதி பித்த காலம், கடைப்பகுதி வாத காலம் என கூறுகிறது ஆயுர்வேதம். எனவே நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலும் முறையே முதற்பகுதி, கபத்துடனும், நடுப்பகுதி பித்தத்துடனும், கடைசிப் பகுதி வாதத்துடனும் ஒற்றுமை கொண்டதாக ஏற்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுது தான் அந்தந்தக் குறிப்பிட்ட கால அளவுகளில் வாதப் பித்த கபங்கள் என்ற இயக்கிகள் தம்தம் காலங்களில் இயற்கையாகவே இயங்கத் தொடங்கி ஜீரணத்தை சரிவர நிகழ்த்த உதவுகின்றன.

எனவே உணவின் முதல் பகுதி இனிப்புச் சுவையுடனும் நெய்ப்புத் தன்மையுடனும் தாமதித்து ஜீரணமாகக் கூடியதுமான உணவு வகைகளைக் கொண்டு கப காலத்திற்கு உதவுவதாக இருத்தல் நலம்.

இந்த விளக்கத்தின் அடிப்படையில் தான் பருப்பு, நெய், பாயசம், பழவகைகள் முதலியன உணவின் முதல் கட்டத்தில் இன்றும் பரிமாறப் படுகின்றன.

உணவின் நடுப்பகுதியில் புளிப்பு உப்பு என்ற சுவைகள் மேலோங்கி பித்த காலத்திற்கு அனுகூலமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆகையால் தான் உணவின் மத்தியில் ரஸம், மோர்க் குழம்பு, சாம்பார் முதலியன சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

உணவின் கடைசிப் பகுதி கபகால உணவிற்கு அதாவது பருப்பு, பாயசம் என்று உணவின் முதற்பகுதியில் குறிப்பிட்டவைகளுக்கு நேர் மாறான குணங்கள் பொருந்தி உண்டியின் கடைசிப் பகுதியான வாத காலத்திற்கு அநுகுணமாக அமைய வேண்டும்.

மோர், வறுகாய் ஆகியவைகள் வாத காலத்திற்கு உகந்தவை. எனவே இன்று வழக்கிலுள்ள நமது உணவு முறை மூன்று இயக்கிகளையும் சீரான முறையில் பேணிக் காப்பவைகளாக அமைக்கப்பட்டு தொன்று தொட்டு நம்மால் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

இனிப்பு நெய்ப்புத் தன்மை பொருந்தியது. சிறிது தாமதித்து ஜீரணமாகும். குழந்தைப் பருவம் முதலே பழக்கப்பட்டிருப்பதால், ரஸம் ரத்தம், மாம்ஸம், கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்பினுட்புற ஜவ்வு, சுக்ரம்

என்ற ஏழு தாதுக்களுக்கும் பலம் அளித்து உடல் பருமனாக உதவுகிறது. குரலுக்கு நல்லது. தாய்ப்பால் சுரக்கக் காரணமாகிறது. ஆயுளை வளர்த்து வாழ வைக்கிறது. பித்தம், வாதம், விஷம் இவற்றின் தீய செய்கைகளைத் தடுக்கிறது.

இனிப்பையும் அளவுக்கு மீறி உட்கொள்வதால் கொழுப்பும், கபமும் அதிகமாகின்றன. உடல் ஸ்தூலிக்கிறது. பசியும் ஜீரண சக்தியும் மந்திக்கும். சிறுநீர் அதிகமாகக் கழியும். சிறுநீரில் சர்க்கரை தோன்றும். உடலில் கட்டிகளும், முடிச்சுக்களும் நெரிக்கட்டுதலும் ஏற்படலாம்.

புளிப்பு

பசியைத் தூண்டி நல்ல ஜீரண சக்தியை அளிக்கிறது. உணவின் பால் நாட்டமும், ருசியும் ஏற்படுகின்றன. வெப்பமான செய்கை உடையது. மேலோ, கீழோ செல்ல வேண்டிய வாயு அவ்விதம் வெளியேறாமல் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் போது அவற்றை அதனதன் வழியே வெளியேற்றி உதவுகிறது.

புளிப்பையும் அதிகமாக உட்கொண்டால் உடலுறுப்புகள் வெல வெலக்கும். தலைசுற்றல், கண் இருட்டுதல் ஏற்படலாம். உடலில் அரிப்பு, வெளுப்பு, அக்கி போன்ற சிறுசிறு கொப்பளங்கள் தோன்றும். அளவு கடந்த தண்ணீர் வேட்கை, ஜ்வரம், வீக்கம் ஆகியவைகளும் ஏற்படக் கூடும்.

உப்பு

இது உடலுறுப்புகளுக்குள் ஓர் கசிவையும் கசகசப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. அதிகமாக வியர்க்கச் செய்கிறது. பெரியதும், சிறியதும், நுண்ணியதுமான உடலுறுப்புகளும் அமைந்துள்ள நாளங்களில் ஏற்படும் தடைகள், அடைப்புக்கள், சிக்கல்கள் ஆகியவற்றை உடைத்து நீக்கி உதவுகிறது. தீக்ஷ்ண்யம் வாய்ந்தது. ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

உப்பை அதிகமாக உபயோகித்தால் மயிர்கள் நரைக்கும். வழுக்கை விழும். தோலில் சுருக்கங்கள் காணும். தாகம் அதிகரிக்கும்.

கசப்பு

கசப்புதான் விரும்பப் படாவிட்டாலும் விரோசகத்தைப் போக்கும். பூச்சிகளின் உபத்திரவம், விஷம் பரவுவது, தோல் வியாதிகள், ஜ்வரம், குமட்டல், எரிச்சல், கசிவு, கசகசப்பு ஆகியவை கசப்பை உட்கொள்வதால் குறைகின்றன. கொழுப்பு மாம்ஸத்தில் உள்ள எண்ணெய்ப்பசை, எலும்பின் உட்புற மஜ்ஜை என்ற ஓர் ஐவ்வு, மலம், மூத்திரம், ஆகியவற்றிற்கு வறட்சியை உண்டு பண்ணுகிறது.

கசப்பை அதிகமாக உபயோகித்தால் ரஸம், ரக்தம் என்று மேலே குறிப்பிடப் பட்ட ஏழு தாதுக்களும் குறைகின்றன. இது வாதத்தின் உபத்திரவங்களை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

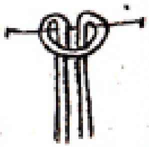
காரம்

காரம் தொண்டையில் ஏற்படும் வியாதிகள், காணுக்கடி எனப் படும் உடம்பில் தோன்றும் தடிப்புகள், குஷ்டம், வீக்கம் ஆகியவற்றை குறைக்கிறது. உணவின்பால் ஓர் நாட்டத்தையும் ஜீரண சக்தியையும் கொடுக்கிறது. ஜீரணமான ஆகாரங்களில் நின்றும் உண்டாகும் திரவப் பொருட்களை அந்தந்த உடலுறுப்புகள் உறிஞ்ச உதவுகிறது. நாளங்களின் அடைப்பை அகற்றி கோழை முதலியவற்றை வெளியேற்ற உதவுகிறது. காரத்தை அதிகமாக உபயோகித்தால் தண்ணீர் வேட்கை அதிகரிக்கும். சுக்ரமும், பலமும் குறையும். இடுப்பும், புட்டமும் நோவும். உடம்பு நடுங்கும்: Cramps என்ற தசைகளின் வலிப்பு ஏற்படும்.

துவர்ப்பு

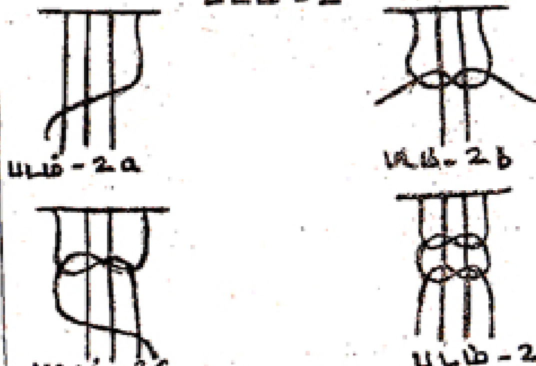
துவர்ப்பு பித்தத்தையும் கபத்தையும் போக்கும். ரத்தத்தை சுத்திசெய்யும், கசிவுகளையும் கொழுப்புகளையும் வரளச் செய்யும். புண்களை ஆற்றும். தோலுக்கு நல்லது. மலத்தைக் கட்டும். குளிர்ந்தது. சிறிது தாமதித்து ஜீரணமாகும்.

துவர்ப்பை அதிகமாக உட்கொண்டால் வயிறு உப்புஸம், மலமூத்திரங்கள் தடைபடுதல், மார் வலி, தாகம், இளைப்பு, ஆண்மைக்குறைவு, உடலுறுப்புகளிலுள்ள நாளங்களின் உந்தும் சக்தி தடைபடுதல் ஆகியவை ஏற்படலாம்.



படம் -1

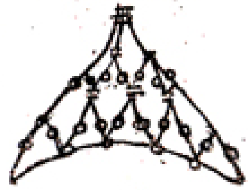
படம் -2



படம் -3



படம் -3a

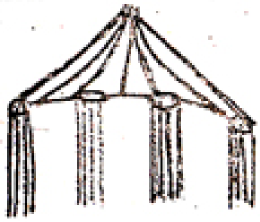


படம் -3b



படம் -3

படம் -4

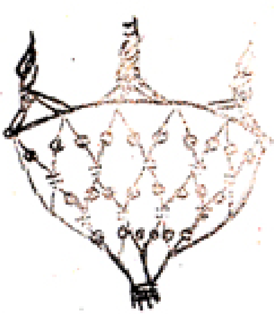


படம் 4 a



படம் -4 b

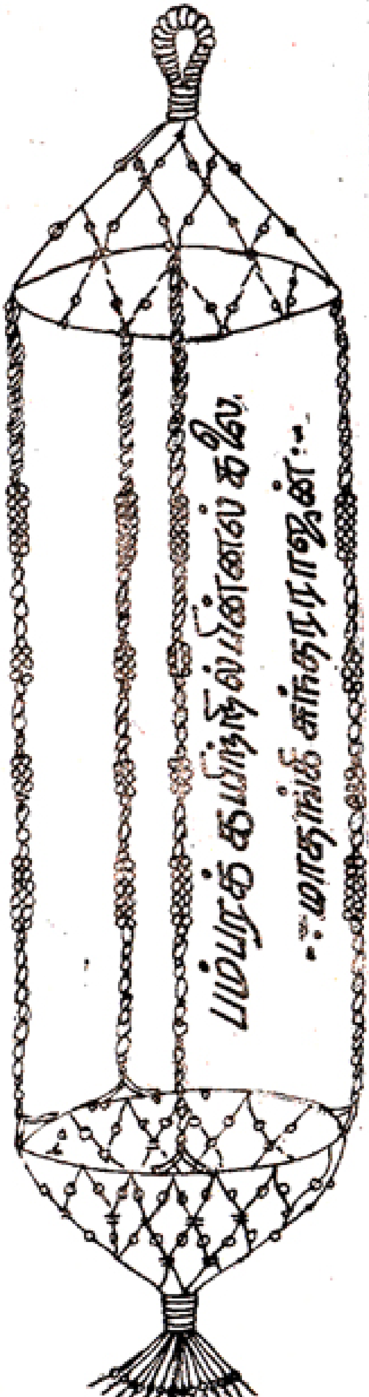
படம் -5



படம் -5a



படம் -5b



படம் -6

இந்தMacrame Workஐ சுருக்கமாக முடிச்சுப் போடும் வேலை என்று சொல்லலாம். பார்ப்பதற்குச் சிக்கலாகத் தோற்றமளித்தாலும் செய்வதற்குச் சுலபமானது. செலவில்லாதது. இதற்கு அடிப்படையான ஏற்று முடிச்சு, நாற்கோணமுடிச்சு (Halfhitch Square Knot) இரண்டையும் கற்றுக் கொண்டுவிட்டால் கைப் பைகள் அறைத் தடுப்பு, விளக்குக் கூடு, பூத்தொட்டிகள் தொங்கவிடும் உரி, தோரண வடிவ ஓவியங்கள் முதலிய பல பொருள்களைச் செய்யலாம். பம்பரக் கயிறு மட்டுமல்லாது, சணல் கயிறு, அரைநாண் கயிறு, கனமான பட்டு நூல் முதலிய பல பொருட்களை உபயோகித்துக் கைப் பைகள்; ஓவியங்கள் செய்யலாம்.

இங்கு நாற்கோண முடிச்சின் ஒரு பாதியாகியமுறுக்குமுடிச்சை (twisted square knot) மட்டும் உபயோகித்துச் செய்து முடித்த ''பூத்தொட்டி உரி'' செய்யும் முறை விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தேவையான சாமான்கள்:

(1) பம்பரக் கயிறு மூன்று பெரிய கண்டு; (2) கலர் கலரான இந்தக் கயிறு கோக்கும்படி உள்ள சற்றே பெரிய அளவுள்ளமணிகள் 240; இந்த மணிகள் கூழாங் கல்லால் ஆனவை; பளபளப்பாக இருக்கும். இந்த வேலைக்கென்றே சொல்லி வாங்க வேண்டும். ப்ளாஸ்டிக் மணிகளைக் கூடியவரை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். (மணிகளின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டியோ குறைத்தோ செய்து பார்க்கலாம்) (3) 10'' விட்டமுள்ள இரண்டு வளையங்கள். வளையங்களை மேற்படி அளவிற்குக் கனமான கம்பிகளை வாங்கி வெல்ட் செய்து தயார் செய்து கொள்ளலாம். வெல்ட் செய்ய வசதியில்லையென்றால் கம்பியைப் பம்பரக் கயிற்றாலேயே இரண்டு முனைகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து இறுக்கிக் கட்டிக் கொள்ளலாம். ரெடிமேட் வளையங்கள் கைவேலைச் சாமான்கள் மற்றும் எம்பிராய்டரி சாமான்கள் விற்கும் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடும்.

உரியைச் செய்யு முன் நாற்கோண முடிச்சும் கயிற்றை வளையத்தில் ஏற்றும் முடிச்சும் (Mounting) கற்றுக் கொள்வோம்.

ஏற்று முடிச்சு

நீளக் கயிற்றைச் சரிபாதியாக மடித்துக் கொண்டு படம் 1ல் காட்டியிருப்பது போல் முன் பக்கமாக நடுப் பகுதி வளைவை வைத்துக்கொண்டு பின் பக்கமாக இரண்டு பாதி கயிற்றையும் கொண்டு வந்து வளைவின் வழியாகச் செலுத்தி இழுத்து விட வேண்டும்.

நாற்கோண முடிச்சு

இதற்கு நான்கு கயிறுகள் தேவை. எப்போதும் நடுவில் இருக்கும் இரண்டு கயிற்றையும் நேராக வைத்துக் கொண்டு இரண்டு ஓரங்களிலும் உள்ள கயிற்றால் முடிச்சுப் போட வேண்டும். நடுவில் இருக்கும் இரண்டு கயிற்றையும் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு ஓரங்களில் உள்ள கயிற்றில் போட்ட முடிச்சை மேலே இழுத்து அழுத்திக் கொண்டே போக வேண்டும். படம் 2ல் ஏ. பி. சி. டி. யில் விளக்கம் கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது.

இந்த ஓரத்திலிருந்து முதலில் ஆரம்பித்து ஒரு முடிச்சுப் போட்டுப் பிறகு அந்த ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து இன்னொரு முடிச்சுப் போட்டால் இந்த முடிச்சு நாற்கோண வடிவம் பெறுகிறது. இதையே பக்கம் மாறுமல் ஒரே பக்கமாகப் போட்டுக் கொண்டே போனால் நாற்கோணத்திற்குப் பதிலாக கயிறு முறுக்கிக் கொண்டு வேறு ஒரு அழகிய அமைப்பைப் பெறும். இந்த முறுக்கு முடிச்சும் நாம் தினப்படி வேலைகளிலும் போடும் சாதாரண முடிச்சையும் மணிகளையும் கொண்டு, இந்த ''பூந்தொட்டி உரி'' செய்யப் பட்டிருக்கிறது.

உரியை (1) வளையத்தில் தொங்க விடும் பகுதி (2) பின்னல் பகுதி (3) பூந்தொட்டி வைக்கும் பகுதி என்று மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்வோம்.

1. தொங்கவிடும் பகுதி

உரியைச் செய்யும் முன்பு இரண்டு கம்பி வளையங்களையும் பம்பரக் கயிற்றால் நன்றாக கம்பி வெளியே தெரியாமல் படம் 3-ஏயில் இருப்பது போல் இறுக்கிச் சுற்றி, கம்பி முழுவதும் சுற்றி முடித்ததும் முடிந்து, பிசிறில்லாமல் பெவிகோலால் ஒட்டிக் கொள்ளவும். 48'' நீளத்திற்கு எட்டு பம்பரக் கயிற்றைக் கட் பண்ணிக் கொள்ள

புது டவலை முதல் நாளிரவு எப்சம் கலந்த நீரில் அலசி உலர்த்தினால் மொடமொடப்பு நீங்கி உடலில் உள்ள நீரை உறிஞ்சும்.

நெய் காய்ச்சின கசண்டை தார எறியாதீர்கள். பகோடா செய்யும் போது இந்த கசண்டைப் போட்டு பிசைந்து பகோடா செய்தால், கரகரப்பாகவும், நெய் மணத்துடனும் இருக்கும். இல்லையென்றால் அந்த நெய்க் காய்ச்சின இலுப்பச் சட்டியில் ரசத்தைக் கொதிக்க விட்டால் ரசம் நெய் வாசனையுடன் நன்றாக இருக்கும். இலுப்பச்சட்டி தேய்க்கவும் அரப்புப் பொடி அதிகம் செலவழியாது

—ப. காமாட்சி

வும். ஒரு வளையத்தை எடுத்து அதில் சம தூரத்தில் இருக்கும்படி எட்டுக் கயிற்றை யும் ஏற்று முடிச்சுமுறைப்படி ஏற்றிக்கொண் டுக் கட்டிக் கொள்ளவும்.

எட்டுக் கயிறையும் இரண்டாக மடித்தால் 16 கயிறுகள் இருப்பதால் படம் 3-பியில் காட்டியிருப்பது போல் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ் வொரு மணியைக் கோத்துக் கொண்டு இந் தப் பக்கம் ஒரு கயிறு, அந்தப் பக்கம் ஒரு கயிறு என்று எடுத்துக் கொண்டு சாதாரண முடிச்சாகப் போட்டு விடவும். சாதாரண முடிச்சு "=" என்ற குறியால் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. திரும்பவும் அதே மாதிரி எல்லாவற்றிலும் ஒவ்வொரு மணியைக் கோத் துச் சாதாரண முடிச்சுப் போட்டு எல்லா வற்றையும் ஒட்டு மொத்தமாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுமார் 4 அடிக்கு ஒரு பம்பரக் கயிற்றைக் 'ட் பண்ணி எடுத்துச் சேர்த்துப் பிடித்த கயிறுகளின் மீது இழுத்து முடித்துகொண்டு படம் 3-சியில் காட்டியிருப்பது போல் சுத்திக் கொண்டே போக வேண்டும். 5, 6'' நீளம் வந்ததும் மடித்துக் கொண்டு இன்னும் நன்றாக இரண்டு பகுதிகளையும் இருக்கச் சுத்தி நிறையத் தடவை முடித்து கட்டிவிட வேண்டும். முடிந்த இடத்தைப் பிசிரில்லா மல் பெவிகோலைத் தடவி ஒட்ட வேண்டும். இப்போது ஆணியில் மாட்ட லூப்புடன் மேல் பகுதி உரி தயார்.

2. பின்னல் பகுதி

100'' நீளத்திற்கு நான்கு கயிறுகளைக் கட் பண்ணிக் கொள்ளவும். 200'' நீளத் திற்கு நான்கு கயிறுகளைக் கட் பண்ணிக் கொள்ளவும். ஒரு 100'' கயிற்றையும் ஒரு 200'' கயிற்றையும் சமமாக இரண்டாக மடித்துக் கொண்டு இரண்டையும் சேர்த்து படம் 4-ஏயில் இருப்பது போல் அதே வளை யத்தில் ஏற்றி முடிந்து கொள்ளவும். நாற் கோண முடிச்சுப் போட வசதியாக நடுவில் சின்னதும் இரண்டு ஓரமும் நீளக் கயிறும் இருக்க வேண்டும். பிறகு நாலு இடத்துக் கயிற்றையும் ஒவ்வொன்றாக படம் 4-பியில் காட்டியிருப்பது போல் பின்ன வேண்டும்.

24 முறை முறுக்கு முடிச்சு: நடுவில் இருக் கும் கயிற்றில் இரண்டிலும் ஒவ்வொன்றில் 6 மணிகள் விதம் 12 மணிகள் கோத்துக் கொள்ளவும். மணிகள் வெவ்வேறு கலரில் இருந்தால் அழகாக இருக்கும். மணிகளுக்குப் பிறகு 12 முறை முறுக்கு முடிச்சு; மூன்று மூன்று மணிகள்; திரும்ப 12 முறை முறுக்கு முடிச்சு; மூன்று மூன்று மணிகள்; 12 முடிச்சு முறையே 6, 6 மணிகள், கடைசியாக 24 முறுக்கு முடிச்சுப் போட்டு பின்னலை நிறுத்த வும். 4 பாகத்துக் கயிற்றையும் இதே மாதிரி ஒரே நீளத்திற்கு வரும்படி பின்னிமுடிக்கவும்

3. பூந்தொட்டி வைக்கும் பகுதி

நாலு பாகத்திலும் அடியில் இரண் டாவது வளையத்தை வைத்து 5-ஏயில் இருப் பது போல் 4 பாகத்துக் கயிற்றையும் இரண்டிரண்டாகப் பிரித்து வளையத்தில் சம தூரத்தில் இழுத்துக் கட்டவும். 16 கயிறிலும் 16 மணிகள் கோத்துக் கொண்டு இந்தப் பாகத்திலிருந்து ஒரு கயிறு அந்தப் பாகத்திலிருந்து ஒரு கயிறு எடுத்துச் சாதாரண முடிச்சுப் போட்டுக் கொள்ளவும். திரும்பவும் 16 மணிகளைக் கோத்து முடிச்சு முன் போலவே போட்டு எல்லாக் கயிற்றையும் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு சுமார் 2 அடி நீளமுள்ள கயிறை எடுத்து 2'' அளவுநீளத்திற்குச் சுத்தி இழுத் துக் கட்டிப் பிசிறில்லாமல் பெவிகோலால் ஒட்டிவிடவும். (படம் 5-ஏ) முடிச்சு எல்லா வற்றிலும் படம் 5-ஏயில் காட்டியிருப்பது போல் ஒரே தூரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

அடியில் மீதியுள்ள 16 கயிறையும் ஒவ் வொன்றிலும் ஒவ்வொரு மணியைக் கோத்து மணி வெளியே வராமல் இருக்கச் சாதா ரண முடிச்சை ஒவ்வொன்றிலும் ஒரே தூரத்தில் போட வேண்டும். அடியில் கத்திரி யால் கட் பண்ணி படம் 5-பியில் காட்டி யிருப்பது போல் எல்லாக் கயிற்றையும் குஞ்சலம் போல் ட்ரிம் பண்ணி விடலாம்.

இவ்விதம் செய்து முடிக்கப்பட்ட உரி படம் 6ல் கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது வெள்ளைக் கயிற்றில் பல வண்ண மணி களுடன் பார்க்க அழகாக இருக்கும். அதில் உருண்டை வடிவத் தொட்டியை வைத்து மணிப் பிளாண்ட் வளர்த்து வரவேற்பறை யில் தொங்க விட்டால் அறை அலங்காரம் பூர்ணம் பெற்றுச் சோபிக்கும்.

மாம்பழக் கொட்டைகளை நன்றாக உலர்த்திக் கொள்ளுங்கள். தோலில் வெண் புள்ளிகள் உள்ள இடத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து துடைத்து விட்டு — மாங்கொட்டையை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பை சந்தனக்கல் லில் இழைத்து புள்ளிகள் உள்ள இடத்தில் தாராளமாக மூன்று வேளைக்கு அப்பி விடுங்கள். படுக் கைக்குப் போகுமுன்னும் செய்துவர நாளடைவில் வெண்புள்ளிகள் மாறி விடும்.

—எஸ். பட்டம்மா



குறுநாவல்

ஹோலியின் சாயக் குழம்பில் தோய்ந்து, தோழிகள் தூவிய வர்ணப் பொடிகள் நெற்றி, கன்னம், மார்மேடுகளில் கறைபடிய, துரத்தும் சிரிப்புக்கு ஒளிந்து, தன் சிரிப்பு காட்டி, மார்வாரிப் பெண் களவு காட்டுகிறாள். அது போல், சட்டென்று கண்ணுக்குப் படாமல் விதைச் சூழ்ந்த பாக்கு, தென்னை நடுவே பதுங்கி, கூரை விளிம்பு காட்டும் ஒளிவுமறைவில் ஒளிச் சிரிப்பில், வீடு பார்வைக்கு எழுந்தது.

குடிசை மோஸ்தரில் — குடிசை அல்ல. கூரை ஓடுகள் — ஓடுகள் அல்ல. ஓடு போன்று கட்டான வர்ணம் தீட்டிச் சிமிட்டியில் செதுக்கல்கள், புகைப்போக்கி — புகைப் போக்கி அல்ல. ஸ்தூபி உச்சியில், தாமரை இதழ்கள் விரிந்து உயரம் காட்டுகின்றன.

மானேஜர் சற்று என் பின்னால் நின்ற இடத்தில் நின்றவண்ணம், ஸ்தூபியின் உச்சிமேல் விரித்த இதழ்கள் மேல் பார்வை பதிந்தபடி சிந்திக்கிறார், வேதனை?

''கிருஷ்ணா!''

இருளில் கூட்டுக்கு வழிதேடிக் கொண்டு போகும் ஒரு பருந்து, போகும் வழிக்குத்துணை தன் குரலையே கொடுத்துக் கொள்கிறது.

அசரீரி கேட்டது தானோ என்னவோ, அவர் முகத்தில் சஞ்சலம் படிப்படியாக அடங்குகிறது. முகம்தெளிவடைவதைத்தெள்ளெனக் காண முடிகிறது.

''அம்பி, நம்மைப் பயமுறுத்துவதே நம் நிழல்கள் தான்! நீ பயப்படாதே—'' என் முதுகைத் தட்டுகிறார். என்னுள் எலும்பு கதகதப்பாக உருகுகிறது. அவர் முகத்தில் புன்னகை படர்கிறது. ஆனால் புன்னகையா அது? மார்பில் தழும்பை மூடிமறைக்கும் பதக்கம் போலும் புன்னகை — ஏதோ ஒரு நகை!

''சரி வா, உள்ளே போகலாம்.''

வீட்டைச் சுற்றித் தாழ்வாரம் தாண்டி வாசல். வெளித்தாழ்வாரத்தில், சோபாக்கள் நாற்காலி வகைச் சாமான்கள் மண்டிக் கிடக்கின்றன. அவைகளின் செறிவு, வாசலுக்கு வாசல், ஜன்னலுக்கு ஜன்னல் திரைகள் சேர்ந்து வீட்டிலேயே எப்பவும் ஒரு இருட்டு. மிருது நிழல். இருட்டென்று சொல்ல மனமில்லை.

''பாலா!''

மாடியில், படிக்கட்டின் திருப்பத்தில் ஒரு நிலை.

பாற்கடலில் லக்ஷ்மி எழுந்தாள்.

சிவன் விரித்த சடைமேல் ஆகாசகங்கை இறங்கினாள்.

யாக குண்டத்தினின்று கிருஷ்ணை எழுந்தாள்.

இவை கதைகள்.

இது நான் கண்டது.

நெற்றியில் ஜிகினாப் பொட்டு, மாடிச் சுவரும் அடங்கிய குளோப் வெளிச்சத்தில் சுடர் விட்டது. இப்போக் கூட உடல் பரபரக்கிறது, அந்தக் காட்சி நினைவில் எழுகையில்.

''நான் ஒரு நாத அதிர்வு.''

இந்த பாஷை என்னுடையது அல்ல. ஆனால் இது என்னுள் எங்கே ஒளிந்து கொண்டிருந்தது?

ஆனால் இது என்ன?

''பாலா, இந்தப் பையன் இனி நம்மோடு இருக்கப் போகிறான்.''

நிலை இறங்கி வந்தது. தாழம்பூ நிறம். நீலப்புடவை, நீல ரவிக்கை, நீல ஜிகினாப் பொட்டு. நீல வளையல்: நாயன பாஷையில், பாலாவுக்கு இன்றைய ராகம் நீலாம்பரி.

எனக்கு மூத்தவள் தான்.

முகத்தில் கடுப்பு இல்லையே அன்றி, அதில் புதுமுகம் கண்ட ஆர்வமோ, ஆர்வம் விடுத்து முகமனோ காண முடியவில்லை.

இன்று மட்டுமல்ல. நான் அங்கு இருந்த வரை, என்றுமே நுட்பமான முகபாவங்கள் அவளிடம் விளையாடவில்லை. உறைந்து போன செதுக்கலில், எப்போதேனும் கன்னங்களில் லேசான இளக்கம். இல்லை அதுவும் நான் நினைத்துக் கொண்டதுதானோ என்னவோ? அதுவும் உடனே மருள்கண்டு மறைந்துவிடும்.

[நாடகம் பண்ணுகிறேனா, பண்ணிவிட்டுப் போகிறேன். இல்லையென்று யாருக்கு என்னை ருசுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்!]

''அம்பி, உன் பெட்டி, படுக்கை பொருளொன்று இருந்தால், கொண்டு வந்துவிடு. என்ன முழிக்கிறாய்? சரி,சரி பரவாயில்லை. நாளைக்கு . . . ஜவுளிக்கடையில் உனக்கு வேண்டியதை வாங்கித் தைக்கக் கொடு. என் பேரைச் சொல். பில்லை எனக்கு அனுப்பச் சொல்லிவிடு. பாலா, என் அறைக்குப் பக்கத்து அறையை இவனுக்குக் காண்பி — உஸ், அப்பாடா....!''

ஒரு சோபாவில் சாய்ந்து உடைகளைக் கழற்ற ஆரம்பிக்கிறார். பனியனுக்கடியில், பரங்கிக் கொட்டைபோல் இளந்தொந்தி.

மேஜை சாப்பாடு.

மானேஜருக்கு உள்ளங்கையளவுக்கு இரண்டு சிறிய சப்பாத்திகள். ஏதோ கூட்டு. எங்களுக்கு வற்றல் குழம்பு, பருப்புத் துவையல். கடைவைத்த மத்தியான்ன ரஸவண்டல்.

''அம்பி, என் சாப்பாட்டைப்பார்த்து, நீ வெட்கப்படாதே. அதற்கேற்றபடி உன் வயிற்றை நீ குறுக்கிக்கப் பார்க்காதே. வயசுப் பையன் நீ நல்லா சாப்பிடணும். இது என் தலையெழுத்து. சாப்பாட்டு ராமனாயிருந்து தான், பட்டினிச் சாவில் வந்து முடிஞ்சிருக்கு. எனக்கு இனி விமோசனமில்லை.''

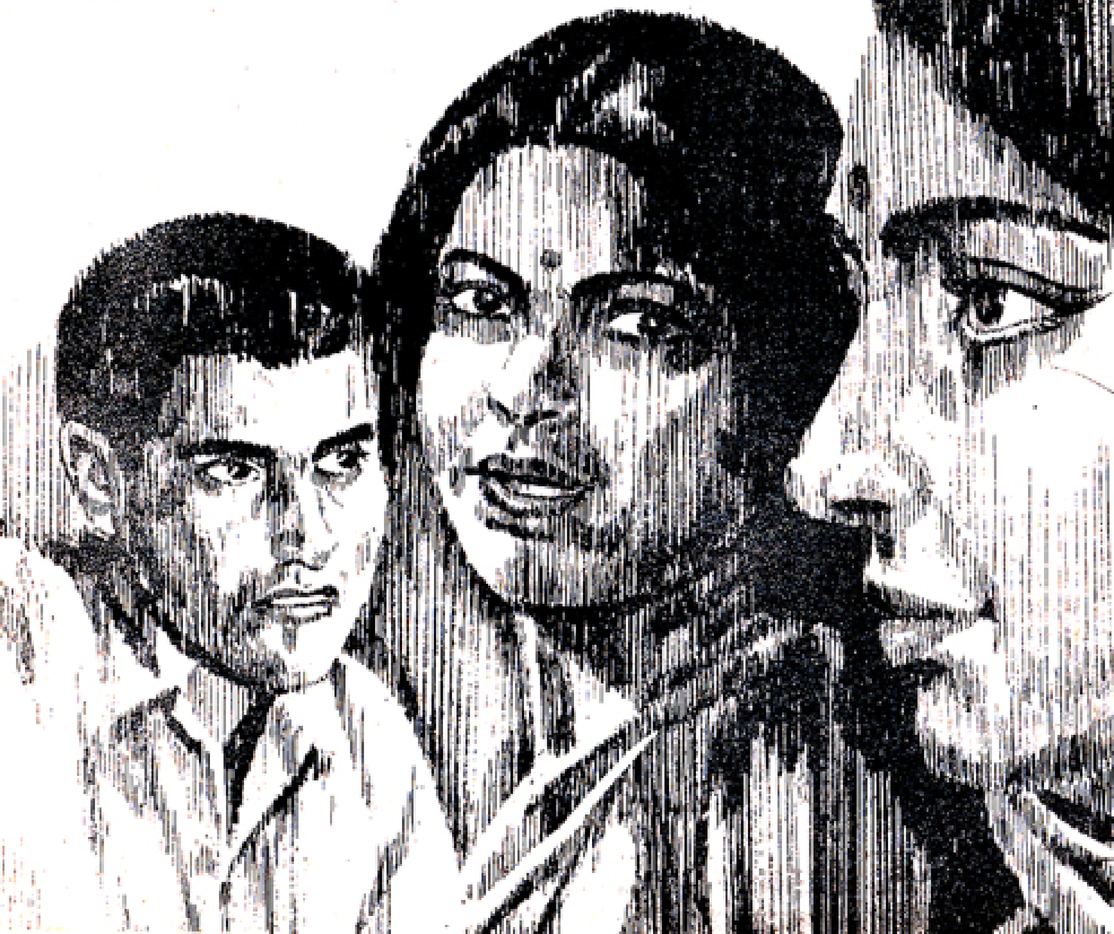
பாலா எதிரில் அமர்ந்திருக்கிறாள், மோன பீடத்தில் முகத்தில் லேசான புன்னகை கூட இல்லை. நான் இங்கிருந்த வரை அவள் பேசிய தாகவே தெரியவில்லை. அல்லது அவள் குரலை யேனும் எந்தவிதமாகவும் கேட்டதாகவும் தெரியவில்லை.

அன்றிரவு தூக்கம் சரியாக இல்லை. புது இடமோ, இவ்வளவு திமுர் சுகங்களுக்குப் பழக்கம் உடையேன் அல்லன் என்றோ. இன்னும் வார்த்தைகள் அவை பயக்கும் ரேகைகள் இமையுள் தம்மை எழுதிக் கொண்டு மறைந்து கொண்டு, மறுபடியும் வரைந்து கொண்டு....

யூனிபாரம். உருப்படியா, உறுதியா, நிச்சயமா, பாங்க் செலவில் இரண்டு ஸெட் வெள்ளை உடைகள். வலிக்கிறதா? மாலையில் அதைக் களைந்ததும், மறுபடியும் அம்பி. (எப்ப வுமே அம்பிதான்!) மானேஜர் என்னிடம் காட்டும் தனி உறவின் விளைவாக, என்னைக் காப்பி வாங்கி வா, பொட்டலம் வாங்கி வா' — இதுபோன்ற காரியங்களை வாங்கு வதற்குச் சிவராமன், விசு, காஷியருக்குத் துணிச்சல் இல்லை. யாரும் மணி அடித்து அழைக்கவில்லை. பேரைச் சொல்லியே அழைத் தார்கள். கேட்கப் போனால், அதிகம் அழைப் பது கூட இல்லை. மானேஜர் கூட மணி தட்டுவ தில்லை.

நீங்கள் ஒருமுறை அழைத்தால் போதும், அனுமன் போலும் பதறி ஓடி வருவேனே. ஆனால் அந்த பாக்கியம் ஒருசமயம் கூட நீங்கள் எனக்குத் தரவில்லை. ஸார், உங்க ளுடைய ''தோ! தோ!''வுக்கு நாய்க்குட்டி யாக இருக்க எனக்கு என்ன ஆசை தெரியுமா சொன்னால் வெட்கம். இது மாதிரியும் ஒரு ஆசை.. ஒரு நிலை உண்டா? எனக்கு வேலை மட்டும் நீங்கள் தரவில்லை; என் வேலை யையே திருப்பிவிட்ட ராமன். அகலி கைக்கடுத்து, உங்கள் கருணையில் கல்லினின்று உயிர் பெற்றவன். ஆனால் ராமசரிதையில் இந்த ஏடுமட்டும் என் நெஞ்சில் புரளும் சுவடி.

இரவுவேளைகளில் பாடப் புத்தகங்களைப் பரப்பிக் கொண்டு, விட்டுப் போன



பரீக்ஷைக்குப் படிக்கிறேன்—இல்லே, டப்பா அடிக்கிறேன்: அர்த்தம் கேட்டுத் தெரிந்து, புரிந்து, படிக்க நேரமேது? ஸாரே சொல்கிறார். 'மெய்யான படிப்பே, படிப்பு முடிந்த பின் ஆரம்பமாகிறது. நம்முடைய படிப்பு முறை அப்படியிருக்கிறது. பரீக்ஷை தேறுவது தான் நோக்கம்.'

எப்படியும் இந்தப் பரீக்ஷையில் 'டக்' அடிக்காமல் தேற வேண்டும்.

''அம்பி படி, படி, இப்போ பூணூலுக்கே காலமில்லே, தெரியுமோன்னோ? அலாட்டா மிருந்துட்டா ஆயுசுமுழுக்க ப்யூனாகவேஇருக்க தோணிடும்.''

எனக்குப் பயமாயிருக்கிறது — விழுந்து விழுந்து படித்தேன். இரவில்லே, பகலில்லே உடம்பே, என் சக்தியைப் பந்தயக் குதிரையாக விரட்டுகிறேன்.

ஒருசமயம் தூக்கம் அழுத்தி, மேசைமேல், விரித்த புத்தகத்தின் மேல் முகம் கவிழ்ந்து விட்டேன். விழிப்பு வந்த போது, என்மேல் போர்த்தியிருந்தது.

ஸார், நீங்களா?

அல்லது நீயா?

யாரைக் கேட்பது? பதில் எங்கிருந்து வரும்? வருமா? கேள்வி ஒன்றுதான் ஆனால் அதற்கு முகங்கள் ஆயிரம். ஏ காவியமே,நீ எங்கெல்லாம் ஒளிந்து கொண்டு, எதிர்பாராவேளை



களில். பிடிபடாத நிலையிலேயே, கடைசிவரை உன்னைக் காட்டிக் கொள்கிறாய்!

வெள்ளிக்கிழமை. அவர் சோபாவில், அமர்ந்தபடி, ஏதோ புத்தகம் படித்துக்கொண்டிருக்கிறார். நான் ஹாலில் நுழைகையிலேயே, என் கையணைப்பிலிருந்து நழுவிய ஒன்றிரண்டு பார்சல்களைத் தடுக்கப் போய், எல்லாப் பார்சல்களுமே அவர் காலடியில் விழுந்து —நானும் அவர் பாதத்தில் விழுகிறேன்.

''தீர்க்காயுஷ்மான்பவ: அடேடே என்னப்பா இதெல்லாம்? என்ன கைநிறைய காகநோட்டு எல்லாம்?'' அவர் கையில் திணித்து மறுபடியும் நமஸ்கரிக்கிறேன். 'இன்று சம்பள தினம். என் முதல் சம்பளம் ஸார்—''

''தீர்க்காயுஷ்மான்பவ: ஒழுங்காய் பாங்கில் ஒரு கணக்கு ஆரம்பித்து, அதில் போட்டு வைத்துக் கொள். நீ எனக்குச் சாப்பாட்டுக்கு ஒண்ணும் தனியாத் தர வேண்டாம்.''

என் விழிகள் தளும்புகின்றன. ''ஸார், எல்லாமே உங்களுடையதுதான். நீங்கள் போட்ட பிச்சைதான். நான் உங்கள் அடிமை மாதிரி. எனக்கு அப்பா அம்மா இல்லே''— தேம்பித் தேம்பி அழுகிறேன்.

சீஸ் சீவல்

சீஸை மெல்லிய சீவலாகச் சீவுவதற்கு உருளைக் கிழங்கு தோல் சீவும் கருவியை உபயோகிக்கலாம்.

ஜெயா வி. ராமன்

''உஷ்'' நிமிர்ந்து உட்காருகிறார். ''வா இப்படி உட்கார் — பரவாயில்லே, ஆபீஸில் அங்கே வேஷம் வேறே'' — முதுகைத் தடவிக் கொடுக்கிறார்.

''இப்போ என்ன நேர்ந்து விட்டது? நீ இப்போ சொன்னதெல்லாம் பெருமையாயிருக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் பெற்ற பிள்ளை கூட சொல்ல மாட்டேன்கிறான். புஷ்பம், சந்தனம், ரவிக்கைத் துண்டு அமர்க்களமாயிருக்கே! ஓஹோஹோ நெய் ஹல்வா — ஒரு துண்டு இப்படித் தன்னு — பாலாவுக்குத் தெரிய வேண்டாம். தெரிந்தால் இரண்டு பேரையும் கிழித்து மாலையாகப் போட்டுக் கொண்டு விடுவான்!''

என் பின்னால் நிழல் அரவம் கேட்டு(?) திரும்புகிறேன். என் பின்னால் மார்மேல் கைகட்டிக் கொண்டு நிற்கிறான். அவன் புருவங்கள் மின்னல் கொடுக்குகள் போல் நெரிகின்றன. காளியாக மாறி விடுவானோ? முகம் தழல் வீசுகிறது.

எப்பவுமே அவனைக் கண்டால் ஒரு பயமாய்தானிருக்கிறது. ஏதோ ஒரு அசுரத்தன்மை அவனைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அல்லது ஆமை ஓடு போல் அவன் அதைச் சுமந்து கொண்டிருக்கிறானோ? ராவணன் தன் கூந்தலைத் தீண்டியதால், தன் கையே வாளாக மாறி அதை வெட்டியெறிந்துஅக்னிப்ரவேசம் செய்த வேதவதி போல —

நல்லவேளை ஒன்றும் நேரவில்லை. படிப்படியாக நெற்றியில் மூட்டம் அடங்குகிறது.

உஸ் — எனக்கு நெற்றி கசகசத்திருக்கிறது.

நெஞ்சுமுள்ளில் ஏதோ சொல் தாண்டி இடறுகிறது. இங்கு நான் வந்து எத்தனை நாளானாலும் சரி, இங்கு என்னவோ, எதுவோ எங்கோ சரியாயில்லை. விளக்கம் கேட்க எனக்கு தைரியம் இல்லையே! அது ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் ஏதோ கதவடைப்பு உணர்கிறேன். பயமாயிருக்கிறது. என்ன பயம்? ஏதோ பயம்.

''தொந்தி என்று பார்க்கிறாயா அம்பி?'' மானேஜர் தடவிக் கொடுக்கிறார். 'இதனுள் வைத்தியனுக்குத் தெரியாததெல்லாம் இருக்கிறது. கண்ணாடித் துண்டு — நெருஞ்சிமுள்— திரியெரிந்து கொண்டிருக்கும் பாம்.. என்றைக்கு வெடிக்கப் போகிறதோ?'

மனிதன் சிரிக்கிறான். பயமாயிருக்கிறது.

பாலா:

என்னிலும் மூத்தவன்.

நிச்சயம் மூணு நாலு வயதேனும் மூத்தவன்.

மானேஜருடன் Godown Inspectionனுக்குப் போகிறேன்.

கிடங்கு சோதனை என்று அப்பட்ட மொழி பெயர்ப்பு ஆனாலும், இந்த அடைமொழியில் பொதுவாக வங்கியில் கடன் வாங்கியவர்களின் பலவிதமான அடமானங்களின், சரக்குகளை மானேஜர் மாதம் ஒருமுறையேனும் நேர்முகமாகக் கண்காணிப்பது அடங்கும். அடமான சரக்குகள் எல்லாமே வங்கியின் பூட்டுச் சாவியின் பத்திரத்துள் அடங்கா. அடங்க இயலாது.

தவிர, விவசாயக் கடன், பயிர் செய்ய, கிணறு வெட்ட, ஏற்கனவே இருக்கும் கிணறு ஆழப்படுத்த, பம்பு செட்டுகள் வாங்க, காற்றில் ஆடிக் கொண்டு அறுவடைக்குக் காத்திருக்கும் நெற்கதிர் மேல், இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். பாடம் சொல்கையிலேயே பாடம் சொல்லிக்கொள்கிறேன்.

இதற்கெல்லாம் தனித் தனி இப்படி இப்படி என வங்கியில் விதிப் புத்தகம் இருக்கிறது. ஆனால் நடைமுறைக்கும் விதிக்கும் சம்பந்தமில்லை. எல்லாம் ஏட்டுச் சுரைக்காய்.

'கை சுத்தமாய் விரல் வழி வழியாமல், பார்த்துக் கொள். தலை நிமிர்ந்து நடக்கிற மாதிரி பார்த்துக் கொள். மிச்சம் முன்னே பின்னே இருந்தால் அக்கறை இல்லை' (மானேஜர்)

டாக்ஸி வங்கி வாசலில் நின்றது.

''அம்பி நீயும் ஏறு. வழியில் மண்டையைப் போட்டே ஹனுல் தானாக விழுந்தோ. கடன்

காரன் அடிச்சோ வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்க வேண்டாமா? இல்லே முதல் அடி விழுந்ததுமே டிரைவருடன் நீயும்சேர்ந்து கம்பி நீட்டிவிடுவியா? என்ன முழிக்கிறாய்? நடக்காததைச் சொல்றேனு,நடக்கக்கூடாதா இதெல்லாம்? சரி சரி. அந்த வெற்றிலே செல்லத்தை மறக்காமல் காரில் எடுத்து வை.''

மானேஜர் ரொம்பவும் குதப்புகிறார். ரொம்பவும் புகையிலே போடுகிறார். தஞ்சாவூர் ஸைட். அப்பா! தாய் வழியில் மலையாளம் கலப்பு. கேட்கணுமா?

நல்ல சிமிட்டி ரோடு. டாக்ஸி வெண்ணெய் போல் வழுக்கிக் கொண்டு போகிறது ரோடு வளைவில் ஒரு காத்துமேடு. பழுத்த பொற்கதிர்களைப் போர் அடித்தாகிறது. பிற்பகல் மூன்று மணி வெய்யிலில் ஒரு கறுப்பு மேகத்துக்குத் தங்கவிளிம்பு கட்டியிருக்கிறது. தலைக்கு மேல் உயர தூக்கிய முறங்களினின்று நெல் ஒரே சீராக அலைசாய்ந்து, முறத்துக்கும் தரைக்குமிடையே, பிற்பகலில் வெய்யிலில் ஒரு பொன் திரை மின்னிப் படர்ந்து ஆடுகையில் நெஞ்சை என்னவோ பண்ணுகிறது.

அன்று அவள் கூந்தலை வாரி முடிக்கையில் அகஸ்மாத்தாகப் பார்க்க நேர்ந்தது. சீப்பு தலையின் நடு வகிடினின்று உழுது கொண்டே கீழிறங்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதற்கு ஒரு பிரயாணம். கை அலுத்து விட்டாற் போல் கூந்தலைச் சட்டென முறுக்கிச் சுற்றி முடிந்து, நுனியை வெளி வாங்கியதும் பட்சி அவசரமாகத் தன் கூட்டுக்குள் நுழைந்தாற்போல் தோன்றிற்று.

பற்களிடையே கொண்டை ஊசி. கூந்தலை அள்ளிக் கொண்டையிட உயரத் தூக்கிய கைகள் அக்குளில் ரவிக்கைக்கு மேல் வேர்வைத் திட்டு.

—அச்சமயம் நான் நேர்முகமாக இருந்திருப்பின் சிற்பத்தின் சீற்றத்தில் என்னவாகியிருப்பேனோ? பஸ்மம்—

நாதமுனி நாயக்கர் தொந்தியில் துணி சரிய கூப்பிய கரங்கள் ஓடிவந்து, ''ஐயா வாங்க.'' வண்டிக் கதவைத் திறக்கிறார். மானேஜர் மெதுவாக இறங்குகிறார். 'என்ன நாயக்கர்வாள்?சௌக்கியம் எப்படி?'

''ஐயா உருவத்தில் ஆண்டவன் கொடுக்கும்போது எனக்குக் குறை ஏது? ஐயா மகனுங்களா? படிப்பு முடிஞ்சு சின்னய்யா வந்திருக்காரா?''

மானேஜர் காதில் போட்டுக் கொண்டதாகத் தெரியவில்லை. ''அம்பி, இந்த மரத்தடியில் கயிற்றுக் கட்டிலில் உட்கார்ந்திண்டிருக்கேன். நீ நாயக்கரோடு போய் அவர் தோண்டின கிணறு இருக்கா பாரு. அவருக்கு யக்ஷிணி சகவாசம் உண்டு. கிணறு இடம் மாறிப் போயிடும். இல்லே, இல்லாமலே போயிடும் —

நாயக்கர் கைகூப்புகிறார். ''ஐயா சொல்றதைப் பாரேன்—''

''ஓய், நீர் ஒரு தடவை கிணறையே தாச்சி போத்தி அதிலிருந்து உம்மை மீட்க, என்னை மீட்டுக்கொள்ள, நான் பட்ட பாட்டில் என் ஆயுசில் அஞ்சு வயசு கிழம் எனக்குக் கூடிப்போச்சு.''

பிரம்மாண்டமான கிணறு. மோட்டார் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. குபுக் குபுக் குபுக் ஜலம். குழாயின் முகவாயினின்று நுரை கக்கிக் கொண்டு, துள்ளிக் கொண்டு, சந்தோஷமாக, ஆனந்தமாகக் கன்றுக்குட்டியாக, நாலு கால் பாவாமல்,வாய்க்கால்கள் வழியே பெரும் பெரும் விஸ்தீரணங்களுக்கு பாய்வதை இன்று முழுக்கப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம்.

எந்தச் சாம்பார் செய்வதாக இருந்தாலும் நான்கு பச்சை வெங்காயத்தைக் கடைசியில் நைசாக அரைத்து விட்டு இறக்கி வையுங்கள். சாம்பார் பிரமாதமாக மணக்கும். வெங்காயச் சாம்பார் செய்வதானாலும் இப்படிக் கடைசியில் அரைத்து விடலாம்.

—புவனா வெங்கட்

''அத்தினியும் பெரிய ஐயாவின் மனசு. பெரிய ஐயாவின் மனசு இதை விட எவ்வளவோ பெரிசு. எனக்குத் தெரியும். என் பெரிய ஐயா ஒரு அம்சம்.''

நாயக்கர் பக்தியுடன் இளநீர் சீவிக் கொடுக்கிறார். அப்பா! அந்த இளநீரின் லேசான வெண்மையையும் அற்புதமான இனிப்பையும் அடுத்தாற்போல் எடுத்துக் கொடுத்தவுடன் உள்ளங்கையில் கருளும் அந்த வழுக்கையும்—

''அம்பி வீட்டில் இதைப் பற்றி பேச்சே எடுக்காதே. வயிற்று அல்சருக்குக் குடித்தேன் என்று என்னையே ஏமாற்றிக் கொள்கிறேன். ஆமாம், அல்சருக்கு நல்லது. கூடவே டயபடிக்கு எமனாச்சே! அம்பி, என் வயிற்றில் நவக்ரஹரங்கள் ஆராதனை பண்ணாமலே பூரண கும்பத்தில் ஆவாஹனம் ஆகியிருக்கின்றன. என்ன செய்வேன்?''

டாக்ஸி வீடு திரும்பும் வழியில் நாயக்கரின் வேண்டுதல், கெஞ்சுதலுக்கு இணங்கி அவர் வீட்டு வாசலில் நிற்கிறது.'ஒரு நிமிசம் உள்ளே வந்து வாசலை மிதிச்சுட்டுப் போங்க அடுத்த தடவை வரை எனக்குத் தாங்கட்டும்.''

கற்றுக் கொள்ளாமலே இவர்கள் எப்படிக் கவிதை பேசுகிறார்கள்?

''ஐயா, வாங்க வாங்க!'' — ஒரு ஆட்டுக்கல் நடந்து வருகிறது. ''ஐயா குழந்தை. ஐயா வாங்க.''
ரவிக்கை இல்லை. அவள் பூட்டியிருக்கும் நகைகளைப் பார்த்தால், எனக்குக் கழுத்து கடுக்கிறது. தோடு தொங்கும் இழுப்பில் காது எப்போ அறுந்து விழுமோ?
கூடத்தில் கட்டிலில் குவிந்திருந்த துணிகளை அப்புறப்படுத்தி, நாயக்கர் அவசரமாக எங்களுக்கும் இடம் பண்ணுகிறார். என்னை யறியாமலே எனக்கு மூக்குத் தண்டு சுருங்குகிறது. கூடம் பூரா அப்படி ஒரு 'கம்' நெய்யோடு சேர்ந்த தேங்காய் எண்ணெய்.
இரண்டு தட்டுக்களில் ஆளுக்கு இரண்டு மூன்று தேன்குழலுடன் நாயக்கரின் மனைவி சமையல் அறையிலிருந்து வருகிறாள். சிவக்க எடுத்திருக்கிறாள். என் பிடித்தம் இவளுக்கு எப்படித் தெரிந்தது? மானேஜர் ஊறும் ருசி நீரை உறிஞ்சி விழுங்குகிறார்
''இதெல்லாம் எனக்கு ஆவாதம்மா. பையனுக்குக் கொடு?''
''வீட்டு விளைச்சலிலேயே சுட்டதுங்க. ஒண்ணும் செய்யாதுங்க. எண்ணெய் கூட நம்மாத்துக் காயில் ஆட்டினதுதான். நெய்யும் கொட்டில் மாடுதான். ஐயாமாரே சந்தோஷமா சாப்பிடுங்க. ஒண்ணும் செய்யாது.''

தலைவலிக்கு ஒரு எளிமையான வைத்தியம் உண்டு. தெரியுமோ? களிமண்ணை அரைத்து நெற்றிப் பொட்டுகளில் பத்துப் போட இம்முறையில் குணமாகாத தலைவலியே கிடையாது. இதற்குப் பணச் செலவுமில்லை.
—வசந்தா கோவிந்தன்

''அம்பி வீட்டில் வத்தி வைக்காதே. வாழ்க்கையிலே இப்படித்தான். விசுவாமித்திரன் தபஸ். அப்பப்போ வீண்.''
நெஞ்சில் பாலாவின் காலடிச் சத்தம் கேட்கும் பயத்தில் அவசர அவசரமாக விண்டு வாயில் போட்டுக் கொள்கிறார்.
அப்புறம் வெற்றிலை, புகையிலை.
பாவம் மூன்று நாள் அவஸ்தைப்பட்டார்.
ஒரு நாள் பாங்குக்குப் போக முடியவில்லை. பாலாவின் கண்கள் என்மேல் சினம் கக்குகின்றன. நான் என்ன செய்ய? எல்லாரும் தப்பித்துக் கொள்ளும் நேரம் நான் என்ன செய்ய?
இந்த வீட்டில் பூஜை அறை இருக்கிறது. சுவரில் மூன்று புறமும் அடைத்த படங்கள். ரவி வர்மாவின் லட்சுமி, சரஸ்வதி, ராமர், பிறகு, லட்சுமணர், ஆஞ்சநேயர் குரூப்.
விரித்த சடை, இடுப்பில் கை, முறுக்கிய மீசை. ஆகாசத்திலிருந்து இறங்கிக்கொண்டிருக்கும்கங்கையைத் தாங்கிக்கொள்ளக்காத்திருக்கும் சிவன்.
கோப கங்கா, கங்கா பாலா?
தோளில் கிளியுடன் மீனாட்சி.
ராமகிருஷ்ணர். விழிகளில் உள்ளுக்கு வாங்கிப்போன பார்வை. லேசாக வாய் திறந்து இரண்டு பற்கள் தெரியும் புன்னகை.
ஆள் உயரம் வெண்கலக் குத்துவிளக்கு.
பூஜா பாத்திரங்கள். பூஜா திரவியங்கள்?
எப்பவும் தேங்கிய அகிற் புகை. (பாலா).
சுவரோரம் சாத்தியிருக்கும் தம்பூர்.
ஆனால் பூஜை செய்ய சாஸ்திரிகள் வரவில்லை. யாரும் செய்யவில்லை.
இத்தனை படங்களுக்கும் நடு நாயகமாய் உயிர் சைஸுக்கு ஒரு கலர் போட்டோ என்லார்ஜ்மெண்ட். கொசுவக்கட்டில், கொழு கொழுவெனப் பசு போன்று நாற்காலியில் மாமி வீற்றிருக்கிறாள். அடையாளம் விசாரிக்கத் தேவையில்லை. இப்போது கடைந்தெடுத்த பொம்மை பாலா அந்த வயதுக்கு அப்படி ஆகிவிடுவாள்.
நான் பூசிக்கும் வரை தூப தீப உபசாரங்கள் அந்தப் போட்டோவுக்குத்தான்
பூஜை அறை அநேகமாக மூடித்தான் இருக்கும். திறந்திருக்கும் நேரங்கள் அரிது.
ஒரு சமயம் அந்தப் பக்கமாகச் செல்ல நேர்ந்தபோது பூஜை அறை திறந்திருந்தது. கைகளைக் கோர்த்த வண்ணம் மானேஜர், மாமிக்கெதிரே நிற்கிறார். அடக்கிய அழுகையில் அவர் மேலுதடு பிதுங்கி நடுங்குகிறது. கண்களில் வேதனை. அவர்களுக்குள் அந்தரங்க வேளை. சத்தம் செய்யாமல் பின்வாங்குகிறேன்.
இங்கு என்ன குறைவு?
ஆனால் இழுத்துப் பிடித்து முறுக்கேறிய தந்தி எப்போ அறுந்து போமோ?
அறுந்தால் முகத்தில் எப்படி அடிக்குமோ?

• • •

என்னுடைய சேமிப்புக் கணக்கில் தொகை கூடிக்கொண்டே, உயர்ந்து கொண்டேபோகிறது. செலவுக்கு வழியில்லை.

• • •

மானேஜர் அபத்தியம் பண்ணிக்கொண்டு தானிருக்கிறார்.
''அட போடா, அம்பி!'' அலுத்துக்கொள்கிறார். ''நான் இனிமேல் நாக்கைக் கட்டி வயிற்றை இழுத்துப் பிடிக்க என்ன வாழறது?'' எனக்கு விழி ததும்புகிறது. ஆனால் நான் என்ன செய்யட்டும்?

• • •

''ஏலே அம்பி!'' மானேஜர் என் முதுகில் அறைகிருர். அரை குடாய்த்தான் விழுகிறது. ''என்ன பரிட்சையில் வெளுத்து வாங்கிட்டயே!''

என்ன படித்தேன், எப்படிப் படித்தேன், பரிட்சைக்குப் போனேன்? இரவு பகல் தெரியாமல் 'ஏக்தம்' செஞ்சு முடிக்கணும். என் மேல் இத்தனை பிரியமாக இருப்பவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைக்குத் துரோகம் நேராமல் இருக்கணும். இந்தக் கவலை. தெய்வத்தை வேண்டியதும் இதுதான். என்னை மீட்டிருக்க வேண்டும். என் செயல் இதில் — எனக்குக் கனவாக இருக்கிறது திகைப்பாக இருக்கிறது.

''சிவராமா, என்ன மொண மொணக்கிருய்?''

''நான் என்ன ஸார் கேட்கப் போறேன்? அல்வா, வேர்க்கடலே—''

''அல்வா, வேர்க்கடலேயா? இந்தச் சமயத்தில் அது போதுமா? நீயே பாலாஜி ஹோட்டலுக்குப் போய், இன்னி ராத்திரி பாங்க் மொட்டை மாடியில் நிலா டின்னர் ஏற்பாடு பண்ணிடு. ஐட்டங்கள் உன் இஷ்டத்துக்கு—''

சிவராமன் என்னைத் தனியாகக் கூட்டிக் கொண்டு போய், கழுத்தில் ஒரு குத்து விடுகிறுன். ''இது யார் செலவு?''

தோளைத் தூக்குகிறேன். ''எனக்கென்ன தெரியும்? மானேஜர் சொன்னதைச் செய்—''

''இன்னிக் கதை எப்படி இருந்தாலும் சரி, நாளைக்கு எனக்கு நீ தனியா அல்வா, நெய்க் கடலே வாங்கிக் கொடுத்துடணும் ஆமா, சொல்லிட்டேன்.''

எனக்குச் சிரிப்பு வருகிறது.

• • •

மொட்டை மாடியில் மேஜை நாற்காலிகளை ஏற்றியாகி விட்டது.

வாழை இலையில் பிஸிபேளாஹுளி அன்னுவை ஒரு கரண்டி — ஆவி பறக்க — பின்னுலேயே இன்னொரு கரண்டி — அன்னம் ஒரு இனுசான பக்குவமான இளகலில் கரண்டியிலிருந்து இரண்டு விழுகையில் ஆஹா! அதற்குப் பின்னர் வேணது பார்ட்டிகள். — மூஞ்சியில் அடித்தாற் போல் இதற்கும் கூடுதலான ஐட்டங்களுடன் அலுத்துப்போகும் வரை சாப்பிட்டாச்சு. ஆனல் இந்த ருசி பூரா இந்த வேளையில் ருசிக்குமடாமோ?

அன்றைய சாப்பாட்டு விவரங்கள் இன்னமும் நினைவில் எப்படி தீர்க்கமாக நிலேத்து நிற்கின்றன! இது வெறும் ஒரு சாப்பாட்டு ராமனின் பசித்த வேளையின் பழங் கணக்கு அல்ல. சாப்பாடு மூலே வேளை எப்படி பரிணமிக்கிறது என்று சொல்ல முயல்கிறேன்.

மானேஜர் சாம்பார் சாதத்தை ஒரு கவளம் வழித்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு சூடு தாங்காமல் தாடைக்குத் தாடை தள்ளித் தவிக்கிருர்.

''ஓய், ராயரே, இத்தனை வித்தையை இத்தனை நாள் எங்கே ஐயா பதுக்கி வெச்சிருந்தீர்?''

''இங்கே எல்லாம் எங்கே சான்ஸ் ஸ்வாமி? வெறும் இட்லி சாம்பார் மிளகாயைத் தீட்டி வெச்ச சட்னியோடு சரி: அப்பாசாமி அய்யரிடம் நேரே கரண்டி அடி வாங்கினவன்நான். ஆனல் வேளை இங்கேதானே எனக்குப் பிழைப்புப் போட்டிருக்கு? கத்த வித்தையை மறக்காம இருக்க, உங்களேப் போலவா அபூர்வமா இருக்கேளே? வெளியூரிலிருந்து அழைப்பு வந்தால் உண்டு. எனக்கு ஒரு குறை. பார்ட்டிக்கு ஐஸ்கிரீம் பண்ண முடியலியேன்னு.''

''ஏன் பண்றதுதானே? உம் கையை யார் பிடிச்சா?''

''மெஷின் இல்லே. இன்னும் ஒண்ணு ரெண்டு ஐட்டங்கள் கூடத் தேவை. ப்ரிஜ்,

தலையில் நீர்கோத்துக் கொண்டு அடிக்கடி வரும் தலைவலிக்கு நல்லெண்ணெயில் தும்பைப் பூவை போட்டு காய்ச்சி எண்ணெயுடன் அந்தப் பூவையும் நன்ருகத் தலையில் அழுத்தித் தேய்த்து தினமும் குளித்து வந்தால் தலைவலி குணமாகும்.

—வி. சுதா

க்ரைண்டர் — பாங்க் ஒத்தாசை பண்ணினுல் ஹோட்டலேக் கொஞ்சம் விரிவு பண்ணுவேன்.''

''அத்தானே பார்த்தேன், ராயர் நேராகவே ப்ரஸன்னம் ஆயிட்டாரேன்னு! எல்லாம் அடி மடிலே கைபோடத்தான்.''

ஆனல் மானேஜர் வெறி பிடித்த மாதிரி இன்னும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிருர், பச்சைக் குழந்தை மாதிரி வயிறு தெரியாமல்

நான் எழுந்து அவர் பின்னுல் நின்று அவர் காதண்டை குனிகிறேன். அவர் முழங்கையைத் தொடுகிறேன். ஸார் கோபத்-துடன் என் கையை உதறுகிருர்.

''ஏன் ராயரே எங்கேயோ போயிட்டீர்?''

''இதோ இருக்கேன் அண்ணு!'' பதறி ஓடி வருகிருர்.

''அந்தப் பாதாம்கீரை இன்னொரு கப் ஊத்துமேன். — ஒழுங்காய்ப் பரிமாற வந்திருக்கேளா இல்லே பண்டங்களை இங்கே கொணு வச்சு அப்படியே எடுத்துண்டு போயி

டறதா உத்தேசமா? உமக்கு எல்லாமே பில் தானே? ஊதும் — ஊதும். இங்கே இன்னொரு கப்பும் ஊத்தி வச்சிடும். அம்பி என்னைத் தொடாதே. சொல்லிட்டேன். பின்னாலிருந்து என் கழுத்தின் மேல் மூச்சுவிடாதே. சொல்லிட்டேன். நான் அப்புறம் கெட்டவனாகி விடுவேன். என்னை கட்டுப்படுத்த நீ யார்?''

எல்லோரும் என்னையே பார்க்கின்றனர். சொரணை கொண்டாட எனக்குத் தகுதி ஏது? அதுவும் ஸார் உங்களிடமா? ஆனால் விழிகள் உறுத்துகின்றனவே?''

ஏ, பாலாஜி ராவ், குடி கெடுக்கவே நேரில் வந்தயா? டேய் ஒரு நாள் உன்னை மடக்கி வச்சு உதைக்காட்டா என் பேர் அம்பி இல்ல. ஆமாம் என் பேர் என்ன?

நேரம் ரொம்ப ஆகி விட்டது. பயமாயிருக்கிறது.

அந்தச் சினம் கக்கும் விழிகள்.

• • •

அற்புதமாய் இரு பக்கங்களில் அச்சுப் பிடித்தாற் போன்று வளைந்த புருவங்கள். முழுக் கறுப்பு அல்ல. லேசாக சாம்பல்

> ஜட்டி, பைஜாமா, உள் பாவாடை போன்றவைகளுக்கு நாடா கோக்க வேண்டுமா? பல் தேய்க்கும் பிரஷ்ஷில் நாடாவை மாட்டி ஒரே நிமிடத்தில் கோத்து விடலாம். இதனால் நேரமும் மிச்சமாகும்.
>
> —ராதா

கலந்த விழிகள். நீறு கலந்த அந்தக் கனைகனைப்புத் தழல்களை நினைக்கையிலேயே பிடரி சிலிர்க்கிறது. அவனை என்றுமே என்னால் நேர் முகமாகப் பார்க்க முடியாது. மானேஜருக்கு எப்பவுமே அவனிடம் இளிதான். இங்கு நான் வந்திருக்கக் கூடாது. மானேஜர் என்னைக் கேடயமாகப் பயன்படுத்தித்தான் என்னைத் தன்னோடு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் செய்யும் குற்றங்களுக்கு நான் கூட்டாளி. ஒண்டியாக மாட்டிக் கொள்வதை விட கூட்டாளி சேர்த்துக் கொண்டால் தெம்பு அல்லவா?

''வண்டி கொண்டு வரட்டுங்களா?'' முத்தையா பயத்துடன் வட்டமிடுகிறான்.

''வேண்டாம். நடக்கிறேன். நடந்தால் தான் உடம்பு வசப்படும். வோட் கூடத்தான் ஐ டோண்ட் கேர்.''

''அம்பி உஷார் படுத்தினான். நான் கேட்டுக்கல்லே. ஐ டோன் கேர். என் குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டால் அம்பி பெரிய மனிதனாகி விடுவான். இந்தப் பார்ட்டியே, அம்பியைப் பெரிய மனிதனாக்கத்தானே? அம்பி எங்கே? டேய், எங்கே போயிட்டான்?''

''வீடு வரை வரட்டுங்களா?''

''அதான் அம்பி இருக்கானே பாடி கார்டு ஏ அம்பி!'' பக்கத்திலேயே நிற்கிறேன். ஸாருக்கு என்ன? லேசாகத் தள்ளாடுகிறார். என் தோள் மேலே கையை வைத்துக்கொள்கிறார்.

பௌர்ணமி அல்லது அடுத்த நாள். ஒழுகும் நிலவொளி காய்ந்தே, காற்றுகப் படர்ந்து விடாமல் இருக்க இரவின் மேலேயே நிலப் பொடி தூவியிருப்பது போலும் ஒரு விபரீத உணர்வு. நேரம் ரொம்ப ஆகிவிட்டது தலைக்கு மேல் போய்விட்டது.

மானேஜர் ஏதேதோ மொணமொணத்துக்கொண்டே நடக்கிறார். ஏதேதோ உறுமல்கள், குமுறல்கள் உருப்படியாக வார்த்தைகள் ஏதும் புரியவில்லை.

பொட்டென நடு வழியில் நிற்கிறார்.

''அம்பி, அப்போதைக்கு நீ சொன்னதைக் கேட்கவில்லே. வயத்தைப் புரட்டறது.''

பாதை ஓரமாய் ஒதுங்கக் கூடக் குமட்டல் நேரம் கொடுக்கவில்லை. நடு வழியிலேயே வாந்தி அவர் தலையைப் பிடித்துக் கொள்கிறேன். சந்திரன் வானில் முழு ஆதிக்கத்தில் சிரிக்கிறான்.

இங்கே நடு வழியில், நடு நிசியில் வாய் கொப்புளிக்கக் கூடத் தண்ணீருக்கு வழியில்லை.

பாலா கோபம் நியாயமான கோபம்தான். அடிப்படைக் காரணம் நான்தானே! எனக்குப் பார்ட்டி இல்லாவிட்டால் வாழாதா? எதையோ சாக்கிட்டு ஏதோ ஒண்ணு. பாட்டி கதை ஒண்ணு ஞாபகம் வரது. கொலையுண்டவன் யாரோ சந்திரனைச் சாட்சிவைத்து விட்டுப் போனானாம். இந்தப் பாவத்துக்கோ பழிக்கோ சந்திரனே சாட்சி.

''அம்பி, தலையை ரொம்பச் சுத்தறது. பிரஷர் ஏர்றதுன்னு நினைக்கிறேன்.''

எனக்குத் தொண்டையை அடைத்தது.

''ஸார், நாம் வீட்டுக்கே வந்தாச்சு.''

மோனச் செய்கையில் கையை உயர்த்தூக்குகிறார். ஆம், அது என்ன?

நெருப்புப் பிழம்பு போலும் வீட்டுள்ளிருந்து தம்பூரின் உருகோஷை புறப்பாடு. புறப்பட்டு எங்கள் மேல் இறங்குகிறது. இந்த வீட்டுக்கு வந்தது முதல் முதன் முதலாக இப்போதுதான் கேட்கிறேன். மானேஜர் முகத்தில் திகில். இது ஒரு புது திகில்.

வாசற் கதவை மெல்ல அழுத்துகிறேன். தாளிடப்படவில்லை. நாங்கள் வந்தபோது எங்கள் சௌகரியத்துக்கா? தாளிட மறந்து போனதா? இது எங்களுக்கு நல்ல காலம். ஆனாலும் மறந்தது தவறல்ல. இந்த நேரத்தில் ஏன் இப்படி திறந்தது திறந்தபடி?

மானேஜர் வாஷ் பேஸினில் வாய் கொப்பளித்து கம்பியில் தொங்கிய துவாலையில் முகம் துடைத்துக் கொள்கிறார். முகம் கன்றும்பாய் வெளுத்திருக்கிறது.

நாதக் கனல் அனலடிக்கிறது.

பூஜை அறை வாசலில் இரு கள்ளர்கள் நிற்கிறோம்.

தம்பூராவைத் தழுவியபடி பாலா ஸஹிக்க முடியாத சௌந்தரிய தரிசனம். பாலா நீலம் உடுத்தி யிருக்கிறாள். அகிற் புகையில் உருவாய சித்திரமாய் மிளிர்கிறாள். குத்து விளக்கொளியில் தானே ஒரு தழல் கொழுந்தாய் வெறி மீட்டலில், என்ன கொந்தளிப்பு இது?

படத்தில் மாமி முகம் மாறுகிறது. கண்ணீரின் பளபளப்பில் கன்னங்கள் ஒளி வீசுகின்றன. எச்சமயம் படத்தினின்று மகளை அணைத்துக் கொள்வாளோ?

ஃ ஃ ஃ

எனக்குக் கொடுத்திருக்கும் அறை அலமாரியில் பலதுறைப்பட்ட புத்தகங்கள் அடுக்கி யிருக்கின்றன. ஆங்கிலமும் தமிழும் இடறி விழுந்து எழுந்து சமாளித்து, புரிந்தும் புரியாமலும், புரியும் வரையில் நாளடைவில் நானே படித்துச் சிந்திக்குமளவுக்குத் தயாராகிவிட்டேன். மானேஜரின் அருள்என்று தான் என் எண்ணம். ஏனெனில் அத்தனையிலும் அவர் பெயர், அவர் கையெழுத்து பக்கவாட்டில் சில குறிப்புகள் — (பிறகு ஒரு நாள் எனக்கு அவர் சொன்ன புத்திமதி: நான் பண்ணின தப்பை நீ செய்யாதே. புத்தகத்தை அலட்சணப்படுத்துவதுஆகாது நினைவில் நிற்க முடியாத விஷயங்களை குறிப்பெடுத்து. குறிப்பு எழுதி என்ன பயன், மண்டையில் நிறுத்திக் கொள்ளப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.)

சமைத்துப் பார், கரும்புப் பயிர், ஷாஜஹானின் துயரங்கள், மகாபாரதம், விக்கிரமாதித்தன் கதை, சத்திய சோதனை (காந்தி) பிறகு அதுவே ஆங்கிலத்தில், ஒமார்கயாம் ராமகிருஷ்ண சரிதைஉபதேச மொழிகள்.

மாடியில் ஒழுங்கையில் ஒரு கிழிந்த சோபா, அதில் சுருண்டு படுத்த வண்ணம் ஒரு புத்தகத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு தாஜ் மகால், நயாகரா, மானஸரோவர், கன்யாகுமரி, கங்கோத்ரி, இருந்த இடத்திலிருந்து கொண்டே போகாத இடம் இல்லை. இடம் காலம் தாண்டிக்கூட — வேலையின் ரஸாயனம், ரஸவாதம்.

எங்கோ பிறந்து, எங்கோ பாய்ந்து, ஆங்காங்கே ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து ஒன்றிவிருந்து ஒன்று பிரிந்து, பெயர் மாறி, பெயர் ஒன்றி, இடம் கடந்து, எவ்வளவு நீண்ட யாத்திரை! பூஜையில் விரித்த சடையில் இந்த மகா பிரளயத்தை வாங்கிக் கொள்ள இடுப்பில் கைகளுடன் பூஜையறை படத்தில் மகா ப்ரபு நிற்கிறான்!

ஹே கங்கா மாயா, கங்கா மாதா, கங்கா தேவி, ஜான்னவி, கங்கா பவானி, கங்கா ஜமுனா, ஹே கங்கா சரஸ்வதி சரணம் சரணம் உன் கோபத்தைத் தாங்க நாங்கள் யார்? கங்கா — காவிரி, கங்கா — வோல்கா அந்தி வேளையில் சிந்தனை மயக்கில் எல்லாம் ஒரே உழப்பலாய், ஒரே மகா நதியாய் அதுவே ஒரு பெரும் உண்மை — அதுவேதான் உண்மையெனப்படுகிறது.

—கங்கா பாலா.

இப்படி என் இதய விலாசத்தில் பாயும் மகா நதியில் மூழ்கி எழுகையில் ஆடை உடலோடு ஒட்டிக் கொண்டு அங்கங்களின் விளம்பல்களில் — அவள் நிர்வாணமாக எழுந்தாலும் அவளுடைய நெருப்புக் குளியல் தீண்ட முடியாத பொற் பதுமை, கங்கா.

கேக் செய்பவர்கள் கவனத்துக்கு

கேக்கின் மேல் ஐஸிங் செய்ய குப்பி இல்லையே என்று கவலைவேண்டாம். ஸ்வாமிக்கு விற்கும் தசாங்கப் பவுடரில் உள்ள பிளாஸ்டிக் குப்பியைக் கழுவிஒரு சிறிய ஓட்டை செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கேக்கின் மீது ஐஸிங் செய்ய இந்தக் குப்பி உபயோகப்படும்.

—ரோஜி

ஜ்வாலா — பாலா ஜ்வாலா, ஜ்வாலா பாலா வியப்புறுகிறேன். இதென்ன ஸ்வரங்கள் என்ன நாமாவளிகள், இதென்ன அர்ச்சனை?

நிர்வாணி, தபஸ்வினி, அமானுஷ்யை மகா ஜ்வாலா பாலா

கங்கையை அவன் தாங்கியது போல் நான்—நான்—

கன்னங்களடியில் குறுகுறுக்கிறது. ஆனால் தழலை ஏந்த நான் சிவனா? எனக்குக் காதல் பிறந்து விட்டதா? இ...ல்...லை. அடித்தும் சொல்லிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் ஒரு இன்பக் குழப்பம். தெளிந்து இப்போ சொல்கிறேன். இது காதல் இல்லை. ஆனால் நட்சத்திரத்தை விழுங்கி விட்டு அது உள்ளே ஓடி ஓடி விளையாடுவது தாங்க முடியவில்லை. எண்ணம் பட்டபின்தான் அதன் துணிச்சல் தெரிந்தது. உணர்வில் தோய்ந்ததும் திகில் வந்தது. இந்த விஷயம் என்னுடைய ஜீரணத்தில் அடங்கியதல்ல.

ஃ ஃ ஃ

மானேஜர் உடல்நிறம் ஒரு சமயம் போல் இல்லை. குளித்து விட்டு வெந்நீருள்ளிருந்து புறப்பட்டவுடன் இடுப்பில் சிறு முண்டுடன் பிதுங்கும் இளம் தொந்தியுடன் (இல்லை, நான் வந்ததுக்கு இப்போது பெரிதாகிக் கொண்டு வருகிறது.) தக்காளிப் பழம் போல் டால் அடிக்கிறார். நேரம் ஆக ஆக ஒரு மாதிரியாக தேஜஸ் மங்கி வெளுத்துக் கொள்கிறார். சில சமயங்களில் கறுப்பு காட்டுவது போல் கூடத் தோன்றுகிறார். உடல் வாகா? அல்ல படும் பல நோய் வாகா?

''அம்பி சொல்ல மறந்துட்டேன். அடுத்த வாரம் தஞ்சையில் காம்ப் போடறான் உன்னை இன்டர்வியூவுக்கு அனுப்பச் சொல்லி எழுதியிருக்கான் — ஐயோ!''

மானேஜர் முதுகில் 'மளுக்'கென்று முறிந்தது. ஒன்றுக் கொன்று ஆகிவிட்டதா? தலை வலி போய் இருகு வலி. எனக்கு அழுகை வருகிறது. ஐயோடக்ஸ் தடவுகிறேன். நல்ல வேளை களுக்குத்தான்.

பிரண்டையைப் பசு நெய் விட்டு அரைத்து சிறு உருண்டைகளைக் காலையிலும் மாலையிலும் பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோய் குணமாகும்.

—எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

''ஏன் ஸார், நான் ஏன் ஸார் போகணும்?''

''ப்ரமோஷன் பண்ணினதும் இங்கே இருக்க முடியாது. வெளியூருக்கு—''

''நான் எங்கேயும் போகல்லே ஸார். எனக்குப் ப்ரமோஷன் வேண்டாம்.''

மானேஜர் திரும்பிய வேகத்தில் களுக்கு திரும்பிக் கொண்டது. ''என்னடா உளர்றே? ப்யூனுகவே ஆயுசுக்கும் காலம் கடத்தப் போறயா? வாழ்க்கையில் முன்னேறப் பார். — என்ன கண்ணில் துளும்பல்?'' முறுவலிக்கிறார். அப்பா, இந்தச் சமயம் இவருக்கு எவ்வளவு அழகான முகம்! ஆனால் என்ன, அவர் புன்சிரிப்புக் கண்டதும் என் உதடு அதிகம் பிதுங்குகிறது. என் அறைக்கு ஓடிப்போய் கதவைத் தடால் என்று மூடிக் கொண்டதும் மேஜை மேல் முகம் கவிழ்த்ததும் அம்மாடி — அழுகை, சத்தம் போட்ட அழுகை எவ்வளவு பெரிய விடுதலை!

''உங்களுக்குப் புரியல்லே ஸார். கருணை விளுலேயே கொல்லும் இந்த வீட்டுக்கு ஏன் வந்தேன்?''

கருணையும் இரக்கமற்றதுதான்.

இதென்ன பிதற்றல்? எனக்குப் புத்தி நழுவிக் கொண்டிருக்கிறதா?

ஏனென்று தெரியவில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் தனிமையை வெகுவாய் விரும்புகிறேன். முத்தையாவின் தென்னந் தோப்பில் கயிற்றுக் கட்டிலில் உட்கார்ந்தபடி, அல்லது படுத்தபடி தென்னங் கீற்றுகளிடையே குலை முடிச்சுக்களைப் பார்த்துக் கொண்டு.

தனிமையின் கழிப்பு என்னைத் தன்னுள் இழுக்கிறது. சப்பாத்திப் புதர். ஆற்று மணல். காடென்று சொல்ல முடியாத தாவர அடர்த்தி நடுவில் ஒற்றையடிப் பாதை வெறி பிடித்து நடக்கிறேன். நடந்து கொண்டே இருக்கிறேன். தப்பிய வழி. இங்கு நான் எப்படி வந்தேன்? திகைப்பு. ஒய்ந்த நேரங்களின் நடைமுறையாகி விட்டன.

தஞ்சாவூருக்கு இன்டர்வ்யூவுக்குப் போய் வந்தாச்சு.

'உன் மானேஜர் உன்னைப் பற்றி ரொம்ப சிபாரிசு செய்திருக்கிறார் அவரை விட நான் வடிகட்டப் போவதில்லை. இருந்தாலும்—' என்று என் வேலைக்கே சம்பந்தமில்லாத பேச்சு கேள்விகள் இல்லை — பேசிவிட்டு — இன்டர்வியூ முடிஞ்சு போச்சு.

அற்புதமான காலை. இன்று சூரியனே ஆகாச கங்கையில் குளித்து விட்டு பளிச் சென்று பட்டணம் பார்க்கப் புறப்பட்டிருக்கிறான்.

எழுந்து பால்கனிக்கு வந்து ராஜ்யத்தை ஒரு கண்ணோட்டம் விடுகிறேன். சுவரோரம் சிலந்திக் கூடு ஒன்று பொற் கோலமாய் மின்னுகிறது.

தோட்டத்தில் பாலா செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

பக்கத்தறையிலிருந்து மானேஜர், ''அம்பி வேலையா இருக்கியா?''

''என்ன ஸார் வேணும்?''

''பாலாவுக்குக் கொஞ்சம் ஹெல்ப் பண்ணேன்.''

கீழே விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடுகிறேன்

வாசல் தாண்டுகையில் கால் அடி சறுக்கி நான் வந்த வேகமோ, சேறோ, வாழைப் பழத் தோலோ, கல் தடுக்கியோ — 'ஆ!'— என் குரல் கேட்டுப் பாலா திடுக்கெனத் திரும்ப — அவள் மேல் நான் விழுந்தோ, என் மேல் அவள் விழுந்தோ — அவள் கீழே விழா வண்ணம் தாங்கிக் கொண்டேன்.

'க்...றீ....ச்—'

அந்த அமானுஷ்யமான மிருக அலறலை என்னென்று சொல்ல? அவள் திமிறித் துள்ளிய வேகமே அவளை நாலடி தள்ளிக்கொண்டு போய் வீழ்த்திற்று. ''வீல்—வீல்—வீல்—''

உச்சமும் கட்டையுமாய் மூச்சு விடாமல் இடைவிடா அலறல்கள். அவள் முகம் கோணிக்கொண்டு விட்டது. தாங்க முடியாமல் செவிகளைப் பொத்திக் கொண்டேன். எனக்கு நகர முடியவில்லை. உள்ளங்காலிலிருந்து தலை வரை அப்படியே ஒரு உதறல். அப்படியும் செவிகளைத் துளைத்தன. குரங்கா பட்சியா, பூனையா, கிளியா?—

அவன் உடல் பூராவும் பூமியுடன் கிடுகிடென ஆடிற்று. அந்த முகத்தில் மாறி மாறி அந்தத் திகில், கோபம், பைத்தியத்தையும் — சகிக்கவில்லை. என் முகத்தைப் பொத்திக் கொண்டேன். நான் பார்ப்பது மனிதமே அல்ல — ஏதோ ஒரு ஜந்து. ஆமாம், மிரண்ட ஜந்து.

''அம்பி, அம்பி!'' மானேஜர் பின்னாலேயே வந்து விட்டார். ''ஒன்றுமில்லே. பயப்படாதே. பாலா! பாலா!— அவனுக்கு வழி விட்டு நில். பாலா! பாலா! ஏ பாலா!''

அவரைக் கண்டதும் அவன் பின்னடைந்தான். விழிகளில் திகில் வட்டங்கள். தப்பி ஓட முகம் அப்படியும் இப்படியும் அலைந்தது. எங்கிருந்தோ ஓடி வந்தாற் போல் மூச்சு இறைத்தது.

''பாலா! பாலா!''

புயல் நுழைந்தாற் போல் பாலா வீட்டிற்குள் ஓடினான். திடுதிடுவென மாடி ஏறி. அறைக் கதவு தடாலென்று அறைந்து மூடிக் கொண்டது. ஆனால் உள்ளிருந்து கத்தல்கள் ஓயவில்லை.

வேட்டி நுனியில் மானேஜர் முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டார். துடைத்த இடங்களில் பப்பாளிப் பழம் போல் சிவப்பு; கண்டு உடனே வெளுப்பு விட்டுக் கொண்டது.

''இந்த அலை அடங்க மூணு நாளேனும் ஆகும். நம் வயிற்றில் மண். அவனும் சாப்பிட மாட்டான்.''

துடைக்கத் துடைக்க அவர் முகம் கொப்புளித்த வண்ணம் இருந்தது. ''நான் அவனுக்குக் காவல் இருக்கணும். நீ இன்று அவன் கண்ணில் படக் கூடாது. அம்பி நீ காலி பண்ணியாகணும். நான் பண்ணின சோதனை தோற்று விட்டது.''

இது வந்து ரொம்ப நாள் ஆச்சென்னு பார்த்தேன். கள்ளன் இன்னும் உன்னே பதுங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறான் நீ ஆபீஸ் போயிடு. நான் சொல்லி அனுப்பும் வரை வராதே.''

''நான் ஒண்ணுமே பண்ணலே ஸார்— எனக்கு ஒண்ணுமே தெரியாது!'' ஏதோ உளறுகிறேன்.

''இல்லே. எனக்குத் தெரியும். நான் இப்போ அவனைக் கவனிக்கணும். இன்னிக்கு நான் ஆபீசுக்கு வர முடியாது. சாயந்திரமா வா, நீவந்தது தெரியாமல் வா — எப்படியும் நீ அவன் கண்ணில் படக்கூடாது. உன் ஓசை அவனுக்குத் தெரியக் கூடாது.''

● ● ●

ஆபீஸில் என் பேயடைந்த முகம் கண்டு விசாரித்தவர்களுக்கு என்ன சாக்கு சொன்னேனோ ஞாபகம் இல்லே. எப்போது மாலை வரும்? எப்போது மானேஜரைப் பார்ப்பேன்?



உங்கள் முடி செம்பட்டையா? இல்லே, முடி இல்லையா? முடி கறுத்து வளர இதோ ஒரு கஷாய எண்ணெய்!

சவுரி கொத்தான் (சிருப்பா புல் என்றும் சிலர் கூறுவர். இது ஒரு வகை தரையில் படரும் செடி. இலே சிறிதாய் இருக்கும்.)

இதனை வேருடன் பிடுங்கி நீரில் அலசி நீர் விடாமல் இடிக்க வேண்டும். இது பசுமையான செடி ஆதலால் நிரம்பச் சாறு வரும். அச்சாற்றினை அரித்து சுமார் கால் லிட்டர் சாற்றுக்கு அரை லிட்டர் தே. எண்ணெய் போதுமானது. இரண்டையும் கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். சுமார் 20, 30 நிமிடம் காய்ந்த பின்பே ''ஸ்'' என்ற ஓசை அடங்கும். ஓசை அடங்கிய உடன் கைக்கு ஒரு பிடி அளவு அரளி மொட்டு, 2 வெற்றிலை இலைகளைப் போட வேண்டும். போட்டவுடன் படபடவென ஓசையுடன் வெடிக்கும். ஓசை மாறிய உடன் இறக்கிக் கொஞ்சம் தூள் பண்ணி சூட கத்தைப் போட வேண்டும். இவ்வெண்ணெய் பசுமையாய் வாசனையுடன் இருக்கும்.

அரளி மொக்கு தலை ஊரல், பொடுகுக்கு அருமருந்து.

(2) அதிக செம்பட்டை முடி உள்ளவர்கள் இச்சாற்றுடன் தே. எண்ணெய்க்குப் பதிலாக பன்றி நெய்யைச் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தேய்க்க வேண்டும். 40 நாள் தேய்த்தால் போதும். முடி கறுத்துவிடும். அப்புறம் தே. எண்ணெயில் காய்ச்சித் தேய்த்தால் போதும்.

பன்றி நெய்யுடன் சேர்த்துத் தேய்க்கும் காலத்தில் கோவிலுக்குச் செல்லக் கூடாது எனச் சொல்பவர் வெளியில் செல்வதாய் இருந்தால் ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தால் வாடை மாறிவிடும்.

எனக்கு டைபாய்ட் வந்து போன பின் முடி போய் விட்டது. அதிக செம்பட்டை முடி கொண்ட எனக்கு இம்மருந்தை வைத்தியர் காய்ச்சித் தந்தார். முடி கறுத்து சவுரிக் கொத்தானைப் போல் அடர்த்தியுடன் நீளமாய் வளர்ந்தது. இது என் அனுபவ பூர்வமான நல் மருந்துத் தைலம்.

-பட்டு பத்மனுபன்

அவர் வாசலில் காத்திருந்தார். ''பரவா யில்லே. முற்பகல் மூணு மணிக்கு வெறி தணிஞ்சு, காஜா பண்ணி கதவைத் திறக்கப் பண்ணி, மாத்திரை கொடுத்து தூங்கப் பண்ணி யிருக்கேன். நாளைக் காலே வரை கட்டைதான். அம்பி காப்பி போடறியா? காலேயிலேருந்து கொலே பட்டினி.''

நான் காப்பி போட்டுக் கொண்டிருக்கையில் மானேஜர் கைகளை விசிய வண்ணம் என்னவோ பேசிக் கொண்டு குறுக்கும் நெடுக்குமாக உலாவினார். எத்தனை நாள் உள்ளடக்கி வைத்திருந்த பித்தமோ?

''மரகதத்துக்குத் தாங்கலே. இதே சாக்கில் படுத்தவன்தான். மறு வருஷம் போய் விட்டான். பாலாவுக்கு நேர்ந்ததற்கு அவளால் நாங்கள் பட்ட பாடு, என் அவள் பட்ட பாட்டுக்குச் செத்துப் போயிருக்கலாம். அவள் செத்துப் போயிருந்தால் மரகதம் தக்கி யிருப்பாளோ என்னவோ? ஆனால் அவள் மறுவுஷிதானே? எந்தத் தாயாருக்குத்தான் தாங்கும்?

—ஏதேதோ துண்டும் துணுக்குமாக தாக்கல் மோக்கல் இல்லாமல். ஆனால் இல்லே என்று சொல்ல முடியுமோ?

மானேஜர் திடீரென்று சிரிக்கிறார். புகை கக்குகிறது. ''அம்பி, பாலாவை என்னன்னு நினைக்கிறே? பாலா அழகா இல்லேயா?''

இதென்ன கேலிக்கூத்தான கேள்வி!

''அம்பி, அழகாகவே பிறக்கப்படாது. அங்கக்கு ரெண்டு பழுதில்லாமல் இருக்கணும் சரி. அதுதான் பத்திரம். பாலாவை அழகு என்று சொல்ல மாட்டேன். இது ஒரு அமானுஷ்யம், விபரீதம். இந்த பெர்ஃபெக்ஷன் பாந்தமில்லே. வரம்பு மீறின கேஸ். நானும் மரகதமும் அப்படி ஒன்றும் ரதி மன்மத ஜோடி இல்லே. வம்சாவளியில் இவள் மாதிரி இருந்து இப்போ இவளில் திரும்பி யிருக்கிறார்களோ? இப்போ பாலா மங்கிப் போய் விட்டாள் என்று சொல்லணும். பத்து வயசில் அப்பா! என்ன டால்! என்ன உடல் வாளிப்பு! சுருக்கச் சொல்லி முடிச்சுடறேன்—''

''அன்று தைவெள்ளிக் கிழமை. தாயும் பெண்ணும் மங்கள ஸ்நானம் செய்து நேம நிஷ்டையாக ராகு காலத்துக்கு முன்னால் மாவிளக்கு ஏற்றி, முறைப்படி மலையும் ஏறியாச்சு. பாலா பள்ளிக்கூடம் போற வழியில் — கொஞ்சம் தள்ளிப் போகணும்.— தெரிஞ்ச மாமிக்கு பிரசாதத்தைக் கொடுத்து விட்டுப் போகச் சொல்லி யிருக்காள். அவ்வளவுதான்.

மாலே பாலா திரும்பி வர வேண்டிய வேளைக்கு வரல்லே. அது போல் அவள் அங்கே இங்கே என்று ஆயாக்கால் போட்டுக் கொண்டு இஷ்டத்துக்கு வருவதில்லே. நேரமோ ஏறிக் கொண்டிருந்தது. பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போன் பண்ணிப் பார்த்திருக்கான். ''பாலா இன்னிக்குப் பள்ளிக்கூடத்துக்கே வரல்லியே!''

வயிறு பகீர்! மறுபடியும் போன்: மாவிளக்குப் பிரசாதம் மாமியிடம் போய்ச் சேரவில்லே. ''பாலா இங்கு வல்லியே!''

எப்படி இருக்கும்? பிறகு எனக்கு போன்.

மணி ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்து. போலீசில் எழுதி வச்சாச்சு. எங்களால் முடிஞ்ச வரை தேடின பிறகு, பிச் முழுக்கச் சல்லடை போட்டுச் சலிக்கிறது. இப்போ நினைச்சாக்கூட இப்போ மாதிரி இருக்கு. மரகதத்துக்குப் பைத்தியம் பிடிக்கல்லே. அவ்வளவு தான். அல்லது பிடிச்சுடுத்தா? குத்துவிளக்கு ராப்பூரா அவ்வப்போது அதை நமஸ்கரிக்கிறாள். பாலா போட்டோவை மார்போடு அணைச்சுக்கிறா. ஸ்தோத்திரம் சொல்றா என்னிடம் வருகிறாள். ''நீங்கள் தைரியமா இருங்கோ. என்னென்னு பண்ணுவோம்? கேட்டுக் கொண்டே உதட்டைப் பிதுக்கிக் கொண்டு அடக்கிக் கொள்ளப் பார்க்கிறாள். கரையறாள். உண்மையில் யாருக்கு யார் ஆறுதல்?

அரிசி பொரி உப்புமா

வேண்டிய சாமான்கள்:

அரிசிப் பொரி ஒரு லிட்டர்
பொட்டுக் கடலை ஒரு ஆழாக்கு
வெங்காயம் பெரிசு 4
மிளகாய்ப் பொடி 1½ ஸ்பூன்
கடலை எண்ணெய் 150 கிராம்
கொப்பரை ஒரு மூடி
கடுகு ஒரு ஸ்பூன்
கருவேப்பிலை கொஞ்சம்
வேண்டிய அளவு உப்பு

செய்முறை:

பொட்டுக்கடலை, வெங்காயம், கொப்பரை மூன்றையும் தனித் தனியாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அகலப் பாத்திரத்தில் எண்ணெயை விட்டு, கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன் மிளகாய் பொடி, உப்பு, இடித்த சாமான்களையும் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். நன்றாக வதங்கியவுடன், கருவேப்பிலை, நனைத்து விட்டு பொரியையும் அலசி, நன்றாகப் பிழிந்து வதங்கிய சாமானுடன் சேர்த்து நன்றாக ஒரு 15 நிமிஷம் கலந்து இறக்கி விடலாம். இந்த உப்புமா மிகவும் சுவையாகவும் புது ரகமாகவும் இருக்கும்.

—ரேணுகா ராகவன்

விடியுமா? ஒரு வழியா விடிஞ்சது. போலீஸ் நாய் வந்தது. ஓடித்தோ ஓடித்தோ அப்படி ஓடித்து. வாரைப் பிடிச்சுண்டிருந்த வனுக்குத் தாக்குப் பிடிக்க முடியல்லே. எங்கள் வீடு தாண்டி இரண்டு மூன்று மைல் இருக்கும் — ஒரு பாலத்தடியில் கரை யோரமா ஜல விளம்பில் ஸ்மரணை இல்லா மல்''

மேலே பேச்சு ஓடவில்லை. அவருக்குக் குரல் கம்மிற்று. எனக்கு அழுகை வந்து விட்டது. வெட்கம் கெட்டு முகத்தைப் பொத்திக் கொண்டு அழுதேன். மானேஜர் அழவில்லை. அழுது வரண்டு போயிருப்பார். முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டார். எங் கிருந்தோ அவர் குரல் — பாவாடை யெல் லாம் — நோ, நோ, நான் அது பற்றிப் பேசப் போவதில்லை.

(இன்று அற்புதமான காலை, சூரியனே ஆகாச கங்கையில் குளித்துவிட்டு பளிச் சென்ற முகத்துடன் பட்டணம் பார்க்க புறப்பட்டு விட்டான் — ஹூம்!)

''என்ன?'' ''எங்கே?'' ''எப்போ?'' ''எப் படி?'' ''ராப்பூராப் பாலத்தடியிலா?'' ''யார்?'' ''எது?'' நாங்கள், போலீஸ் எல் லாம் கேள்விகளை அடுக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். ஒரு கேள்விக்கும் ஜாடை யாகக் கூடப் பதில் இல்லை. டாக்டர் வந்து பரிசோதித்து விட்டு அவள் பேச்சை இழந்து விட்டதாகத் தீர்ப்புச் சொல்லி விட்டார். ஷாக். அதோடு இல்லை.—

திமுர் திமுர் என்று வீல் வீல் என்று ஒரே அலறல். பக்கத்தில் யாரேனும் அண்டினாலே அப்படி ஒரு அலறல், கத்தல். இப்போ நீ கேட்டயே. அதே மாதிரி. யாரிடமிருந்தும் வாய் வார்த்தையாக ஒரு விவரமும் கிடைக்க வில்லை. போலீஸ் நாய் அப்புறம் உபயோக மில்லாமல் போய் விட்டது. ஏதோ ஒரு வீட்டுக்கு அழைத்துக் கொண்டு சென்றது. வீடு பூட்டிக் கிடந்தது. போலீஸ் உடைத்துச் சென்று 'க்ளூ'க்களுக்குத் தேடினார்கள். ஒன் றும் சுவாரஸ்யமில்லை. நாயின் மோப்பமும் குழப்பமாகி விட்டது. கேஸ் பிசுபிசு—

அவன் தாயார் உட்பட யாரும் அவளைத் தொட முடியவில்லை. இப்போ பார்த்தயே இதே ரகளைதான். ஆண் அடியோடு உள்ளே பிரண்டு விட்டாள். தன்னைத் தொட வர வானே தனக்குத் தீம்பு செய்யத்தான் என்று ஒரு தீர்மானம். மாற்ற முடியாத தீர்மானம்.

கஷ்டம், கஷ்டம். படுகிறவர்களுக்கா, படுகிறவர்களைப் பார்ப்பவர்களுக்கா?

''பார்க்காத சிகிச்சை இல்லை. இடம் மாறினால் மனம் மாறும் என்று மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டேன். நோ யூஸ். பாலா ஒருவாறு தன் கலவரம் அடங்கி, அல்லது அடங்கினாற் போல் தோன்றி, தண்ணீர் மேலே அமைதியாக ஓடிற்று. உள்ளே சுழலை காட்டாமல். மரகதம் தன் பெண்ணுக்கு நேர்ந்ததை, நேர்ந்திருக்கக் கூடியதை எண்ணி எண்ணி வெதும்பிச் செத்தாள். அதுதான் மிச்சம். நானும் பாலாவும் மிச்சம். உற்றார் உறவினர்கள் இரண்டு பக்கங்களிலும் எங்களுக்குச் சொல்லும்படியாய் இல்லை. நாங்களும் இந்த மாதிரிச் சூழலில் அவர்களை நாடமாட்டோம். ஒண்ணேஒண்ணுபெண்ணே பெண்ணு, கண்ணே கண்ணு. எப்படி?'' —சிரித்தார். ஆயிரம் துக்கங்களின் முத் தாய்ப்பு.

● ● ●

வழி தானே வருகிற மாதிரி வேலையின் சமைப்பு இன்னும் புரியாத புதிர். அடுத்த நாளே என்னை கிளார்க் ஆக ப்ரமோஷன் செய்து கோயமுத்தூருக்கு உடனே மாற்ற லாக ரீஜினல் ஆபீஸிலிருந்து தந்தி வந்தது. உடனே நெய்க் கடலையும் அல்வாவும் எனக்குத்தான். அதில் நினைப்புக் கூட ஒட்ட வில்லை என்று யாருக்குத் தெரியும்?

வழியனுப்ப மானேஜர் ரயிலடிக்கு வந் திருந்தது மற்றவர்களுக்கு ஆச்சரியம். ரயில் கிளம்பும் சமயத்தில் திடீரென்று என்னை அவர் அணைத்துக் கொண்டது அதை விட ஆச்சரியம். அவர் கண்கலங்கியதைக் கவ னித்திருந்தார்களெனில் — ஹூம் — நல்ல வேளை ரயில் நகர்ந்து விட்டது. கையை உயரத் தூக்கிக் காட்டிக் கொண்டு ப்ளாட் பாரத்தில் அத்தனை பேர் நடுவிலும் தனி யன் — நெஞ்சில் அழுந்திவிட்ட அழியாத புகைப்படம்.

● ● ●

கோயமுத்தூர். இந்த ஆபீஸ் மிகப் பெரி யது. ஐம்பது அறுபது சிப்பந்திகள் வேலை

நிறைய உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் செய்யும்போது வறுப்பதற்குமுன் நீரில் அலசுகிறோ மல்லவா? அந்த நீரில் வெண்மையாக ஸ்டார்ச் படிந்திருக்கும். அதை எடுத்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறினால் கூழ் கிடைக்கும். வடித்த கஞ்சி கூழுடன் இதைக் கலந்து, அரைத்த மிளகாய், உப்புப் போட்டு ஸ்பூனால் வெயிலில் ஜவ் வரிசி வடாம் மாதிரி உலர்த் துங்கள். வறுத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பிறகு வீணடிக்க மனம் வராது.

—ரோஜா

செய்கின்றனர். அத்தனை பேரும் ஒழுங்காய் செய்வதாக இருந்தாலும் ஓயாத வேலை. இன்னும் இருபது பேர் இருந்தாலும் அத்தனை பேருக்கும் வேலை. ஆகையால் யாரும் வேலை செய்யவில்லை. ஆனால் யூனியன் மீட்டிங்கு அவ்வப்போது வங்கி வாசலுக்கு வெளியே, உள்ளே போகாமலே நடக்கும். ஆரவாரங்கள் உள்ளே கேட்கும். இவைகளுக்கெல்லாம் குறைச்சலே இல்லை. நான் விட்டு விட்டு வந்த இடம் போல் நிம்மதி இல்லை. ஆனால் நிம்மதி இப்போது எனக்கு வேண்டாம். பைத்தியம் பிடித்து விடும். என்னை மறக்க வழி பிறந்தால் சரி. பைத்தியம் பிடித்தாற் போல் உழைக்கிறேன் யூனியன் காரியதரிசி என்னை வெறுப்புடன் பார்க்கிறான். 'புது ஜோர், புது துடைப்பம்' சண்டைக்கு இழுக்கிறான். நான் போகவில்லை.

தலை முடி நிறம் மாறாமல் நல்ல கறுப்பாய் இருக்கவும், வெளுக்கத் துவங்கியிருக்கும் நரை முடிகளை கறுப்பாக்கவும் சந்தனம் சிறந்த பொருளாகும். நான்கு மஸ்பூன் சந்தனப் பவுடரை ஒரு பாத்திரத்தில் அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து 'டிகாக்ஷன்' ஆக்கிக் கொள்ளவும். இந்தக் கரைசலை அரை மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பிறகு தலையை சுரப்படுத்திக் கொண்டு, இந்த டிகாக்ஷனை தலையில் ஊற்றிக் கொண்டு சிறிது நேரம் ஊறவும்; தலை முடியை இந்த டிகாக்ஷன் பாத்திரத்தில் விட்டு ஊற வைக்கலாம். பிறகு தலையை நன்கு அலசி, பின் குளிக்கவும். உடனடியாக இதில் ரிசல்ட் தெரியாது. இந்த சந்தன டிகாக்ஷனைத் தொடர்ந்து பல முறை உபயோகித்த பின் சிறப்பான, குறிப்பிடத் தக்க மாற்றம் தெரியும்.

-ஆர். வெங்கடேசன்

''அம்பி ஸார், உங்களுக்குத் தந்தி!''

எனக்குத் தந்தியா? எனக்கு யார் உற்றார்? உறவினர் ஏது? பிரிக்கிறேன்.

''மேனேஜர் அண்ட் டாட்டர் டெட். மீட் மீ. டாக்டர் சுந்தரவதனம்.'

அழுகை வரவில்லை. துக்கம் கூட இல்லை. கொஞ்சம் செத்துப் போகும் நிலை என்ன, இன்ன தென அப்படி இறந்தவர் தான் அறிவர் இந்தச் சாவு முழுச் சாவோடு போய்க் கலக்கும் வரை வின் வின் — உயிர் பெற்ற சாவு.

இங்கு வந்து இன்னும் மூன்று மாதங்கள் முழுக்க ஆகவில்லை. மூன்று நாட்கள் லீவு போட்டுவிட்டுக் கிளம்புகிறேன். எனக்கு ஏன் ஆச்சரியம் கூட இல்லை?

• • •

ரயிலடியிலிருந்து டாக்டர் கிளினிக்குக்கு நடக்கிறேன். இங்கே எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருந்தேன்? ஆனால் இப்போது இந்த ஊருக்கும் எனக்கும் தொப்புள்கொடி அறுந்து விட்டாற்போல சம்பந்தமே இல்லாததுபோல் தோன்றுகிறது. ஏன்?

''வா அம்பி. ஐ'ஆம் ஸாரி'' என்று சொல்வதில் அர்த்தமில்லை. உனக்கு ஷாக் ஆக இருக்கும். எனக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் மனத்தெம்பு இல்லாவிட்டால் நாம் எல்லாரும் காலி. இந்தா இதை உன்னிடம் கொடுக்கும்படி அவருடைய உயில்..''

கவரைப் பிரிக்கவில்லை. ஜேபியில் போட்டுக்கொள்கிறேன். காத்திருக்கிறேன்.

''மானேஜர் ஒரு பதினைந்து நாளைக்கு முன் வந்தார், தொண்டை வலிக்கிறதென்று பரிசோதித்துப் பார்த்தேன். என் முகமாறுதலை எப்படியோ கவனித்து விட்டார். ''டாக்டர், என்ன பாக்கி எனக்கு வர இருக்கு?''

''எக்ஸ்ரே எடுக்கணும்.''

''எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் என்னிடம் சொல்லலாம். என் வீட்டில் என்னை விடப் பெரியவர்களும் இல்லை. நீங்கள் சொல்லப் போவதின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள எனக்குப் பிள்ளைகளும் இல்லை. ப்ளீஸ்..?''

''கான்ஸர்.''

''ஓ!'' உங்கள் மானேஜர் கடாத் தலையன்.

''புகையிலைப் போட்டுக் கொள்வதன் விளைவு''

''அப்படியா?'' உடனே தன் டப்பியிலிருந்து சிவபுரி புகையிலைத் தூளை அள்ளி வாயில் போட்டுக் கொண்டார், மானேஜர் கடாத்தலையர்.

''சிகிச்சை உடனே செய்து கொள்ள வேண்டும். இங்கே வசதியில்லை. வேலூர்— அல்லது மெட்ராஸ்—''

''என்ன ஸ்டேஜ் என்று நான் கேட்கப் போவதில்லை.''

''நான் சொல்லப் போவதுமில்லை.''

''நல்ல ஜோக்! சரி டாக்டர், போயிட்டு வரேன், உங்கள் பில்லை இப்பவே செட்டில் பண்றேன். இதோ கையெழுத்தோடு செக். உங்கள் பாக்கியை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.''

''என்ன சார் அவசரம்?''

''உங்களுக்கு இல்லை, எனக்கு வந்து விட்டது. சிகிச்சை ஆரம்பிப்பது பற்றி

இன்னும் இரண்டு நாளில் சொல்கிறேன்.''

''அடுத்த நாள் பாங்கில் பதினொரு மணி ஆகியும் மானேஜர் வரவில்லை. கேஷ் எடுக்கணுமே. முத்தையா வீட்டுக்கு வந்து பார்த்திருக்கிறான். வாசற் கதவு திறந்தபடி மானேஜர் படுக்கையில் இன்னும் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறார். கட்டில் அருகே மேஜை மேல், உனக்கு ஒரு கவருடன் எனக்குக் கடிதம் பாங்குக்கு ஒரு கடிதம் தூக்க மாத்திரைகள் சீசா ஒன்று காலியாக.

டாக்டர் பெண் அவள் அறையில் தூங்குகிறாள்''

இன்னும் சொல்ல என்ன இருக்கு? போலீஸ் ஒத்துழைப்பு, ஊர் ஒத்துழைப்பு சேர்ந்து கேஸ் பதிவாகாமல், அமுக்கிட்டோம். தகனம் பண்ணியாச்சு. பெரிய மனுஷன். நானும் உடந்தை தான். உன்னிடம் சொல்வதற்கென்ன? டெத் சர்டிபிகேட் என் பொறுப்பு தானே!''

மாலை முத்தையாவின் தென்னந்தோப்பில் கயிற்றுக் கட்டிலில் உட்கார்ந்திருக்கிறேன். கவலையேற்றம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. சால் கவிழ்ந்ததும் ஜலம் சுழித்து. நுரைத்து. ஜிலு ஜிலு குளுகுளு கிளுகிளு — எனக்கு ஆறுதல் சொல்ல முயல்கிறதோ?

மானேஜர் கடிதம் என் மடியில் கிடக்கிறது.

''டியர் அம்பி,

ஐயாம் நாட் ஸாரி. எனக்கு — எங்களுக்கு வேறு வழி என்ன இருக்கிறது?

குட்லக்.''

அவளிடம் சொல்லியிருப்பாரா? ''என்னோடு வந்துவிடு. நான் போன பின்னர் உன்னை உலகத்தின் ஏலத்துக்கு விட எனக்குச் சம்மதமில்லை.''

இல்லை முடிவு அவளுடையதா? ''உங்களுக்குப் பின் என் நிலையில் எனக்குத் துணையில்லாமல், நம் இருவருக்கும் இங்கே என்ன வேலை?

கொலை: அடுத்து தற்கொலையா? அல்லது தற்கொலை உடன்படிக்கையா? இருவரும் சிதையோடு கொண்டு போய் விட்ட ரகஸ்யம்.

திடீரென்று காற்று 'விர்ர்ர்ர்' என்ற சத்தத்துடன் என் தோள் மேல் விசை கொண்டது. அந்தச் சிறகடிப்பு என் தோளைப் பிய்த்துக் கொண்டு சென்றது. அகன்று நீண்டு இருளாலாய இறக்கைகள். வான் வீச்சுப்போல் கீழிறங்கி பூமியைத் தொட்டுக்கொண்டு மேலெழுகையில் பாதாளக் கொலுசு போல் அதன் பாதங்களில் ஒரு சாட்டை தொங்கியது. தடிமனாய். கறுப்பாய். பாலாவின் பின்னல் போல். — எட்டடி நீளம்—

நெளிந்தது.

என்னிடமிருந்து ''வீல் வீல் வீல்''—

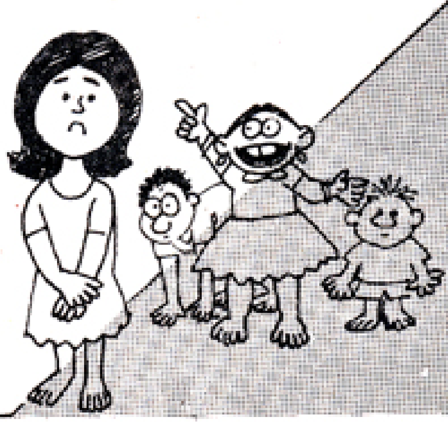
''பாலா! பாலா!! பாலா!!!''

அது வந்த திக்குக்கு எதிர் திக்கில் பறந்து சென்று விட்டது.

வேப்பிலைக் கொழுந்து இரண்டு கையளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் நெய்யோ அல்லது நல்லெண்ணெயோ இரண்டு ஸ்பூன் விட்டு நன்றாக வதக்கவும். கொஞ்சம் சீரகம், மிளகு, உப்பும் பொடி பண்ணி அதில் போட்டு நன்றாகப் புட்டு சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறவர்கள் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை ஒருபொழுதும் ஏறாது. குழந்தைகளுக்கும் சில பொழுது கொடுக்கலாம். வயிற்றில் பூச்சி இருக்காது.

-லட்சுமி





ஒவ்வொரு இல்லமும்
விரும்பும்-ரஸ்னா
ுற்புதமான ஒரு பொட்டலம் ரஸ்னாவைக் கொண்டு
2 டம்ளர் சுவைமிக்க குளிர்
ானத்தைத் தயாரிக்கலாம்.
ு மிகவும் சுலபம். ஒரு குழந்தைகூட அந்த தந்திரத்தைச்
ய்துகாட்டலாம். நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம்
க்கரை மற்றும் நீருடன் ரஸ்னாவைக்
க்குங்கள். நிமிடங்களில் பானம் தயார்.
டம்ளர் சுவைமிக்க குளிர்பானம்
ாரிக்க 2 பாட்டில்கள் சிரப் போதும்.
ித இதை எந்த சிரப்/ஸ்குவாஷுடன்
ிட்டுப் பாருங்கள். மற்றவைகளைவிட
ுவுக்கு பாதி விலைதான்
ிறது என்பதை உணர்வீர்கள்.
ஸ்னா
ாப்ட் ட்ரிங்க்
ான்ஸன்ட்ரேட்
ுவையானது!
ிக்கனமானது!
Rasna
soft drink concentrate
Orange
Mudra/PI/982 TAM
ரிப்பவர்கள்: பயோமா இண்டஸ்ட்ரீஸ். அசர்வா. அஹமதாபாத் 380 016.

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

